Adrian Nuță

GHIDUL ILUMINĂRII PENTRU LENEȘI

EDITURA SPER 2004



COLECȚIA „ANIM"

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Univ. Dr.

Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

GHIDUL ILUMINĂRII PENTRU LENEȘI



Editura SPER
Colecția „ANIM", Nr. 5
București, 2004

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

ISBN 973-8383-24-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NUȚĂ, ADRIAN
Ghidul iluminării pentru leneşi/ Adrian Nuță - Bucureşti: Editura S.P.E.R., 2004

ISBN 973-8383-24-2

159.9:2

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Camelia Dumitru
Tehnoredactare: Adrian Luca
Imagine copertă: Iolanda Mitrofan
Copertă: Mădălina Cîmpeanu Ştefănescu

Ca unul care am atins starea de iluminare şi, odată cu ea, nu doar un nivel foarte înalt de modestie, ci şi o mare compasiune, simt nevoia să ofer câteva idei orientative pentru cei cu preocupări în domeniu. Mă gândesc, în primul rând, la cei mai puţin pasionaţi de nesuferitele exerciţii recomandate de mai toate căile spirituale autentice.

Astfel a ajuns să se nască această carte. Ea o continuă pe cea dinaintea ei ("Închisorile invizibile") şi o anunţă pe următoarea, în cazul în care cifra de iluminaţi pe cap de locuitor nu se va ridica la standardele UE.

Dacă eşti o persoană care îşi pune pentru prima oară problema iluminării, situaţie care oricum mă bucură, te asigur de sprijinul generos al companiilor de electricitate, care au hotărât să nu taxeze această îndeletnicire.

CUPRINS

Identificarea 9
Iubirea necondiţionată 43
Şi dacă viaţa este un vis? 77
Butoanele 91
Fericirea 103
Iluminarea 113

IDENTIFICAREA

Eşti la film. Priveşti cu atenţie. O scenă pe malul unui lac. O cabană retrasă, în pădure. **Ea** a venit special să-l vadă. S-au întâlnit în timpul războiului. El a fost rănit, ea l-a îngrijit. S-au îndrăgostit. Apoi el a plecat acasă, ea a rămas la datorie. Acum războiul s-a terminat. S-a terminat şi iubirea lor? Urmează să afli. Ea îi vorbeşte cu căldură, el este foarte rece. E clar că e furios. Ea se apropie, el îi spune că mai există o parte în el care ar dori s-o îmbrăţişeze. **Dar nu o face.** E un moment de mare intensitate. Pe chipul ei nu se vede nici o lacrimă şi cu toate astea tu ştii că ea plânge înăuntrul ei. Ceva se rupe în acel moment. Durerea aproape pluteşte în aer. O simţi şi începi să plângi.

Dar tu eşti la cinematograf! În alt oraş, în altă ţară, în alt timp. Nu l-ai întâlnit niciodată pe Ernest Hemingway, care a murit înainte ca tu să te naşti. Nici pe Agnes Kurowsky n-ai cunoscut-o, deşi a trăit 92 de ani. Nu ai nici o legătură cu aceşti oameni! Şi atunci, de ce plângi? **Te-ai identificat!** Ai uitat cine eşti. Ai

devenit, pentru câteva minute, una cu Agnes, femeia pe care viitorul mare scriitor (Nobel în 1954) îşi interzice să o iubească. Suferința ei a devenit suferința ta. Temporar, ai devenit **altcineva**, într-un alt spațiu, într-un alt timp. **Aceasta este identificarea**! A crede că eşti altcineva decât eşti, a îți uita identitatea pentru a prelua, temporar, o alta.

Plecând de la această analogie, îți propun să o extindem şi să-i dăm dimensiuni cosmice. Era să zic dimensiuni comice! Tot ceea ce se întâmplă este asemenea unui film. Tu priveşti cu atenție acest film. De fapt, nu e chiar aşa. Tu priveşti cu atenție excesivă acest film. Este atât de bine realizat, încât **te-a captivat**. Te identifici cu unul din personaje. Care personaj? Asta-i bună! Te identifici cu cititorul acestor rânduri. Trăirile lui devin trăirile tale. El este uluit, înspăimântat sau dezgustat de aceste idei. La fel eşti şi tu. **Tu eşti el**! Ceea ce el gândeşte, crezi că tu gândeşti. Dacă lui aceste gânduri aşternute pe hârtie i se par extraordinar de interesante, automat ți se par şi ție. Dacă i se par nişte aberații colosale, şi tu eşti de aceeaşi părere.

În linii mari, acesta este **mecanismul identificării**. Marele spectacol cosmic se derulează, iar **Sinele se identifică, este absorbit** de unul din personaje. Acest personaj este **Eul.** Pe

scurt, **Sinele crede că este Eul**. Uită de propria Sa natură, vrăjit de frumusețea sau dramatismul Creației. A rupe această vrajă este, în opinia mea, esența căutării spirituale. Momentul în care o faci poate fi numit **iluminare**. După acel moment, deşi aparențele pot fi păstrate, viața ta nu va mai fi niciodată aceeaşi.

Presimt câteva întrebări la orizont. Cine creează şi regizează spectacolul? Cu ce scop? De ce te identifici cu un anumit personaj şi nu cu altul? Cine este Sinele? Ce simte El, de fapt? Ce face când nu se identifică? Ş.a.m.d.

Sper să ating aceste subiecte. Să o luăm încetişor, deoarece avem timp berechet. Ai fost vreodată bolnav? Îmi pare rău. Imaginează-ți că n-ai fost niciodată bolnav. Ai putea să spui ce este sănătatea? În nici un caz. Pentru a şti ce este sănătatea, **trebuie să te îmbolnăveşti**. Apropo, după aceea o vei prețui mai mult. Înțelegi unde bat? Pentru a cunoaşte orice ai nevoie de **un fond de contrast**. Am explicat asta în altă carte, aşa că, dacă ai citit-o, o să te plictisesc puțin.

Dacă nu s-ar fi inventat apa caldă, ai şti ce este apa rece? N-ai şti. Ai şti că există apă fără să poți spune despre ea că este caldă sau rece. Apa rece există în pereche cu apa caldă. La fel întunericul face pereche cu lumina, tristețea cu veselia, corupții sunt înfrățiți cu oamenii cinstiți.

Inteligența nu există fără prostia corespondentă, frumusețea nu există fără opusul său.

Acestea sunt **polaritățile**. Un pol are nevoie de celălalt pentru a fi cunoscut. O cretă albă are nevoie de o tablă neagră pentru a fi vizibilă. Poți scrie și cu o cretă neagră pe o tablă neagră, însă nu cred că vei avea audiență. Nu e exclus ca elevii sau studenții să-ți propună un concediu în anumite stabilimente, cu costuri suportate de asigurările de sănătate.

Acum să revenim la Sine. Să presupunem că există un început al timpului. Și la acest început nu există decât Sinele. Se cunoștea Sinele pe Sine? Greu de spus. Mai degrabă nu. De ce nu se cunoștea? Tocmai ți-am demonstrat. Nu avea un fond de contrast. Și atunci, ce crezi că a făcut? **A creat lumea**. Lumea oferă contrastul. În raport cu lumea, Sinele află cine este. Mai exact, Sinele află cine nu este. Nu știu dacă asta îi rezolvă problema inițială, dar măcar a încercat. Sinele nu este nici un obiect care poate fi cunoscut. În acest sens, Sinele este transcendent creației. Iar creația este giganticul spectacol de care aminteam câteva paragrafe mai sus. Plecat în marea călătorie a cunoașterii de Sine, Sinele se identifică cu personajele acestui spectacol. Această identificare ține exact atât timp cât este necesar pentru ca Sinele să realizeze: "Ah,

nu! Eu nu sunt aceasta!". Este un fel de cunoaştere prin eliminare. "Nu sunt **nici aceasta şi nici aceasta**!" **Neti-Neti**, faimoasa metodă din Advaita Vedanta. Sau, ca să-l citez pe Yajnavalkya: "Atman nu este asta, nu este asta" (Brahadaranyaka Upanisad IV, 5, 15). Pentru neiniţiaţi, Atman în sanscrită înseamnă Sinele.

Dacă ai citit Evangheliile, poţi face legătura cu parabola Fiului Risipitor. Ce face băiatul? Îşi ia partea de avere şi **pleacă în lume**. Ce face acolo? Cheltuie tot, ajunge să lucreze ca argat. Nu prea îi convine. Devine mai conştient de natura sa, înţelege că el nu este un argat. Se întoarce la tatăl său. Acesta îl primeşte. Bucurie mare! (mai puţin pentru fratele lui mai conştiincios, care a rămas acasă).

Este aceeaşi poveste veche, spusă altfel. Fără polul complementar, tu nu ştii cine eşti. Fără o femeie la care să te raportezi nu ştii că eşti un bărbat. Fără bunătatea aproapelui tău nu ştii nimic despre răutatea ta. Lumea te face vizibil, te scoate din starea de **nondiferenţiere**. Te ajută să te cunoşti. Dar nu îţi spune cine eşti. Îţi spune **cine nu eşti**. Ai nevoie de lume pentru a avansa în procesul autocunoaşterii.

Acum apar eu şi te duc puţin mai departe. Te-ai convins că eşti o femeie. Ai vagin, ai sâni, ai rămas însărcinată. Nu există nici un

dubiu. Însă eu îţi spun: aceasta este identificare. Mergi mai departe! **Tu nu eşti o femeie.** Wow! Dar cine naiba sunt, m-ai putea întreba uşor iritată. Nu ştiu şi oricum e misiunea ta să afli. Îţi garantez că nu eşti o femeie. Femeia este, de fapt, un corp, iar **tu nu eşti un corp**. Corpul aparţine unui personaj în spectacol şi tu, absorbită, te-ai identificat cu el. Mai mult decât atât, te-ai identificat cu problemele, sentimentele, gândurile asociate acelui corp, deci cu mintea (sau psihicul). **Dar tu nu eşti nici mintea**! Îţi aminteşti exemplul de la început? Tu plângi **ca şi cum** ai fi femeia care îl iubeşte pe Ernest. De fapt, ai un soţ care n-are nici o treabă cu literatura.

Drama cosmică este fascinantă deoarece este opera unui regizor genial. Este imposibil să îi rezişti şi nici nu este recomandabil, deoarece în absenţa lui nu vei şti nimic despre tine, adică nu vei şti nici măcar cine nu eşti.

De ce te identifici cu un anumit personaj? Nu e chiar aşa. Tu te identifici cu Eul, iar Eul e prezent în **toate personajele**. Asta e o chestie trăznet atunci când îţi dai seama de ea. Cu alte cuvinte, tu eşti peste tot. Există un singur Sine, care se identifică cu un număr nesfârşit de Euri. Toate personajele filmului sunt însufleţite de aceeaşi **viaţă**. Această viaţă este unică, nedivizată, infinită. Această viaţă este

Sinele. Ceea ce pare a fi Eul este infinitul limitat în aici şi acum. Filosofia indiană operează cu o metaforă acvatică: Eul este față de Sine ceea ce este valul față de ocean. Oceanul poate exista fără valuri, valurile nu pot exista fără ocean. Mai întâi este oceanul, apoi valurile. Mai întâi este Sinele, apoi Eurile. Valul care nu este conştient de natura sa, care nu se cunoaşte, poate crede că este diferit de ocean. De fapt nu este decât o manifestare a oceanului, o expresie particulară pe care, la un moment dat, într-un aici şi acum specific, oceanul o are. Substanța tuturor valurilor este aceeaşi, deşi ele pot părea, din punctul de vedere al formei, extrem de diferite. Fiecare val poate să spună "Eu", însă acest Eu, în ultimă instanță, nu este decât Sinele (oceanul) care a împrumutat **simțul identității** valului.

Să presupunem că te numeşti Claudia. Dacă ai putea să stai doar în senzația "Eu sunt", te-ai putea percepe în calitate de Sine. În clipa în care spui "Eu sunt Claudia" şi începi să te defineşti (am 24 de ani, am ochi albaştri, sunt studentă la Filosofie, etc.) **te-ai identificat**. Ai intrat în jocul cosmic. Ai devenit "Eu". Te simți diferită de alți oameni. Eşti diferită de Mihai, Ana Maria sau Dan. Eşti o anume persoană!

De fapt, lucrurile sunt şi nu sunt aşa. Ai un anumit rol în spectacol, pe care nu-l mai are

nimeni altcineva, Claudia, dar tu, în esenţa ta, nu eşti acel rol, tot aşa cum actorul care îl joacă pe Hamlet nu este Hamlet. Tu joci toate rolurile pentru că tu eşti Sinele. În acest sens tu eşti peste tot, doar că **nu ştii asta**.

Cei care, de-a lungul istoriei, **au înţeles asta**, au oferit sfaturi pline de bun simţ celor mai puţin norocoşi, prinşi de magia spectacolului. Au spus, de pildă, **să-ţi iubeşti aproapele ca pe tine însuţi**. De ce să faci asta? Pentru că **aproapele, de fapt, eşti tu**! Ce rost are ca mâna dreaptă să ia un ciocan şi să lovească degetele de la piciorul stâng pe motivul că nu sunt la fel de fine? Ar putea face asta numai dacă **nu ar fi conştientă** că şi ea, şi piciorul stâng aparţin de acelaşi organism. Dacă ar fi convinsă că sunt separate şi prejudiciile aduse simţului estetic ar fi de netolerat, represaliile n-ar întârzia. În acelaşi fel, oamenii care nu realizează că **aparţin aceluiaşi întreg** se agresează, uneori violent, unii pe alţii, iar asta nu arată decât **gradul lor de ignoranţă**. Cei care s-au mai luminat au grijă de semenii lor, tot aşa cum, mâna dreaptă, ca să închei analogia, cu ceva instrumente specifice, şi în colaborare cu mâna stângă, se poate îngriji de pedichiura piciorului stâng.

Îmi aduc aminte de un înţelept contemporan care, întrebat fiind care este

criteriul trezirii spirituale, a răspuns: "Iubirea care nu-şi alege obiectele". Nu mai alegi să-l iubeşti pe X şi să nu-ţi pese de Y, deoarece ai înţeles că tu eşti şi X şi Y. Această magnifică generozitate este exemplificată de Soare. Soarele răsare şi pentru cei buni, şi pentru cei răi. Nu s-a întâmplat ca Soarele să nu răsară în Afghanistan, pe vremea când bin-Laden îşi făcea veacul pe acolo. Tot aşa ploaia cade şi peste pământurile oamenilor cinstiţi, şi peste moşiile celor îmbogăţiţi peste noapte.

A nu face altuia ce ţie nu-ţi place este, la propriu, o formă de a te proteja pe tine însuţi. Filosofia indiană a inventat o altă formulă, spunând că, în virtutea legii Karmei, ceea ce îi faci altuia peste un timp **ţi se va face şi ţie**. În realitate, ceea ce îi faci altuia **îţi faci deja ţie** însuţi, doar că nu ştii asta. Fără a fi mari mistici, oamenii care au înţeles acest adevăr şi îl aplică trăiesc vieţi mai armonioase decât semenii lor seduşi de iluzia separării.

Dacă ar fi să împart procesul în paşi, ar fi cam aşa:

1. Sinele cufundat în Sine însuşi
2. Eu Sunt
3. Eu Sunt Aceasta/Acesta (Eu sunt Claudia/Eu sunt Adrian)

"Eu Sunt" se poate asocia cu orice parte a Întregului/Sinelui şi pare să-i dea individualitate. Astfel este creată **iluzia separării**. În realitate nu există nimic separat, toate lucrurile şi persoanele sunt conectate, fiind străbătute de o **energie unică**.

A trăi starea de iluminare înseamnă a trece de la T3 (Eu sunt acesta) la T2 (Eu sunt). Dacă stai suficient de mult în T2, la un moment dat treci în T1, trecere ce a primit nume spectaculoase de-a lungul timpului: eliberare spirituală, a intra în Nirvana, a fi una cu Tatăl, a fi în comuniune cu Dumnezeu.

Iluminarea pare ceva extraordinar privită dinspre persoana cu care te-ai identificat, dar e ceva mai degrabă banal din perspectiva Sinelui, având în vedere că această stare a avut-o tot timpul, doar că a uitat o vreme de ea. Este ca şi cum ai avea un cont imens în bancă. La un moment dat adormi şi când te trezeşti uiți efectiv de acest cont. Eşti convins că singurii tăi bani sunt cei pe care îi câştigi mergând la slujbă. Într-o bună zi **îți aminteşti pur şi simplu**. Acel moment este extraordinar! Însă banii au fost acolo tot timpul, doar că tu nu ai mai ştiut asta.

Dogen, un maestru Zen care a atins starea de iluminare, a fost întrebat de multe ori: "Ce ai făcut după aceea?". El a răspuns: "Mi-am

făcut o ceaşcă de ceai". Acest răspuns mi se pare absolut relevant. Realizarea a ceea ce ai fost tot timpul nu e însoţită de fenomene speciale pe cer sau de apariţia unor puteri ieşite din comun (deşi manifestarea spontană a unora nu este exclusă, în anumite condiţii). Ceea ce se schimbă nu este neapărat natura activităţilor (poţi face exact aceleaşi lucruri ca înainte), ci **starea de conştiinţă** în care le realizezi. Un alt maestru Zen spune: "Înainte de iluminare spărgeam lemne şi căram apă. După iluminare sparg lemne şi car apă". Şi când spun starea de conştiinţă nu mă refer la o stare alterată de conştiinţă, ci la **un tip special de înţelegere**, aceea că nu mai eşti **cineva anume**. Este ca şi cum ai deveni gol, deşi acest **gol** e cât se poate de plin! (Ştiu, aici te-am băgat în ceaţă).

Ceea ce vreau să spun este că persoana cu care te identificai continuă să existe (corpul Claudiei nu dispare, mintea ei nu se opreşte), ba chiar poate să devină mai eficientă sau mai creativă, dar tu ştii cât se poate de bine că **nu eşti acea persoană**. Cei din jur nu ştiu asta. Partea cea mai nostimă este că cei din jur se raportează la Claudia ca la **altcineva** (Dan e diferit de Claudia) în acelaşi fel în care **tu**, care acum nu te mai identifici, te raportezi la Claudia ca la altcineva. Nu sunt sigur că înţelegi dar,

dacă înțelegi, deja îți pregătesc documentele de acces în Clubul Iluminaților.

Claudia este o **structură minte-corp** cu care înainte te identificai și acum nu o mai faci. E simplu! Nu e ca și cum ai abandona o mașină al cărei șofer erai și cu care te identificai. Mai degrabă, e ca și cum ai realiza că te afli într-o mașină care are deja un șofer. **Tu nu ești nici mașina, nici șoferul!** Altfel spus, ești conștient că **nu ești nici corpul, nici mintea** (psihicul, sufletul, personalitatea – cum vrei să-i spui).

Ca urmare a descoperirii tale epocale și a simplei prezențe, e posibil ca stilul de condus al șoferului, destinația pe care o are în vedere și felul de a se raporta la ceilalți participanți la trafic să se schimbe. Aceste schimbări nu sunt nici radicale, nici instantanee și depind mult de gradul de receptivitate sau deschidere a șoferului față de prezența ta. Repet, este doar o prezență. Tu nu-i spui nimic șoferului, nu-i ții o predică, nu-i argumentezi necesitatea unor schimbări. **Doar ești!**

"Eu sunt conștient că nu sunt un corp" este, alături de "Eu sunt conștient că nu sunt o minte", poarta de ieșire din spectacolul înșelător al creației. Invers, prin ideea că ești un anumit corp și prin identificarea cu o structură de personalitate, **intri în iluzie.** Neputând evita

paradoxul, iluminarea îți permite să ieşi din iluzie **rămânând în ea.** Iisus spune foarte frumos: "Voi sunteți din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta." (Ioan, 8, 23)

A te identifica cu corpul sau cu personalitatea este ca şi cum, fiind **spațiu infinit**, ai crede că eşti doar spațiul delimitat de pereții şi tavanul camerei. Aceasta înseamnă **a crede în limite**. Corpul şi psihicul sunt un fel de pereți care par să te delimiteze. Este o păcăleală. Spațiul din interiorul camerei este acelaşi cu spațiul din exteriorul camerei. Spațiul nu poate fi delimitat, oricât de mulți pereți s-ar construi şi oricât de subțiri ar fi.

Nefiind conştient de natura sa infinită, spațiul ar putea crede: "Am fost delimitat. Aceşti pereți sunt limitele mele". În traducere: "Eu exist înăuntrul acestui corp. Eu sunt definit de aceste trăsături de personalitate". Nu e deloc aşa. Spațiul există peste tot, el doar **pare** a fi delimitat sau segmentat de pereți. În realitate nu se întâmplă aşa ceva niciodată.

Tu eşti asemenea spațiului. Nu ai limite. Dar poți crede că ai limite şi atunci devii prizonierul lor. Limitele capătă realitatea pe care **tu le-o acorzi**. Rolul din spectacolul cosmic pune stăpânire pe tine dacă tu te identifici cu el. Altfel îl poți juca fără să te laşi acaparat. Uneori este

incredibil de amuzant. Inclusiv în situații care par serioase sau tragice, conştienţa intensă a faptului că joci un rol într-o reprezentaţie de dimensiuni uriaşe se poate dezvolta într-o stare de bună-dispoziție pe care cu greu o va înțelege cineva (de aceea, îți recomand ca, pe cât posibil, să o controlezi).

A nu avea limite, a fi gol asemenea spațiului, este exact realizarea pe care a avut-o Buddha într-o noapte cu lună plină, pe când şedea sub un copac, după 7 ani de meditație prin păduri. Toate eforturile sale nu duseseră la nici un rezultat. Aşa că a hotărât să relaxeze dieta ascetică şi să mănânce ceva mai consistent. Aceea a fost noaptea în care Buddha a înțeles că natura adevărată a omului este "nimic şi nimeni". 7 secole mai târziu, o altă minte strălucită a Indiei, Nagarjuna, va încerca să pună în cuvinte această realizare în faimoasa Sunyavada ("Doctrina vidului"). Dar aşa ceva e practic imposibil de explicat şi Nagarjuna nu ezită să recunoască asta:

"Nu poate fi numită vid sau nonvid
Sau amândouă, sau nici una,
Dar pentru a o menționa,
Îi spunem **vidul**"

(Madhyamika Shastra XV, 3)

În cultura noastră modernă e foarte greu de acceptat că nu eşti un corp. Acesta e rezultatul unei condiţionări puternice pe care îmi place să o numesc **hipnoză socială**. Din acest punct de vedere puţini oameni sunt cu adevărat în stare de veghe.

Gândeşte-te un pic. Tu te sfârşeşti acolo unde se termină pielea ta? Răspunsul corect este nu. Dacă nu ar exista aer corpul tău ar muri. Tu eşti legat de aer. Între tine şi aer nu există o limită precisă. De pildă, aerul din fosele tale nazale eşti sau nu tu? Dar cel din alveole? În acelaşi fel tu eşti legat de Soare. Dacă Soarele nu ar mai răsări tu ai muri în curând. Soarele face parte din tine sau, ca să fac pe poetul, tu eşti o parte din razele lui. Corpul tău nu e corp în absenţa Soarelui. Cei care sunt ceva mai conştienţi de această unitate au primit numele de **ecologişti**. Nu le este indiferent dacă aerul sau apa sunt poluate sau nu, deoarece înţeleg că asta îi afectează direct.

Nu e nevoie să fii cine ştie ce iluminat pentru a realiza legătura dintre tine şi mediul în care trăieşti. Încă mă mai mir văzând oameni care îşi plimbă câinii fără să le treacă prin cap să strângă şi excrementele în urma lor. Dacă eu mi-aş face nevoile în faţa casei lor sunt sigur că

ar turba (nu mă refer la câini!). Iar aceasta nu e decât o formă de poluare minoră. Când mă gândesc la poluarea mentală realizată prin mass media îmi vine să mă mut în altă țară. Rolul pe care îl am de jucat îmi cere însă să rămân aici, motiv pentru care înghit în sec şi mă rog ca alde Discovery să devine lideri de audiență.

Ideea că eşti un corp, după ce este achiziționată, e urmată de ideea că eşti o anumită persoană. Unii copii, după ce devin conştienți de numele lor, nefiind complet identificați cu corpul, construiesc propoziții la persoana a treia: "Lui Viorel îi este foame", "Roxana a dormit după-amiază". Abia mai târziu spun: "Îmi este foame", "Am dormit după-amiază". În acel moment identificarea cu Eul este realizată.

Dar Eul este în raport cu Sinele cam ceea ce este umbra în raport cu Soarele. Soarele cade asupra unui obiect şi apare umbra. Sinele "cade" asupra corpului şi apare Eul. Deci Eul este o consecință a acțiunii Sinelui, aşa cum umbra este o consecință a acțiunii Soarelui.

Foarte greu cineva identificat cu corpul va accepta că este altceva decât corpul. Totuşi această înțelegere simplă ar fi minunat de eliberatoare în ceea ce priveşte perspectiva morții. Ştiind că tu nu eşti corpul, nu mai ai nici

un motiv să te temi de moarte. Cel care moare este corpul, iar corpul nu eşti tu. Asta nu înseamnă că îl vei dispreţui sau trata neglijent. Vei avea în continuare grijă de el, dar această grijă nu va deveni niciodată **îngrijorare**. La un moment dat îţi vei părăsi corpul tot aşa cum îţi "părăseşti" o haină pentru a o înlocui cu alta sau chiar pentru a sta gol, dacă ai în vedere anumite activităţi foarte plăcute. În anumite cazuri, cred că această intuiţie funcţionează la nivel inconştient. Mă refer la unii din cei care îşi asumă riscuri mari şi se pun în situaţii periculoase, ca şi cum viaţa nu ar conta foarte mult pentru ei. E adevărat, când ştii că viaţa e ceva mai mult decât corpul fizic, îl poţi sacrifica pe acesta din urmă, dar este de dorit ca acest sacrificiu să fie constructiv şi să aibă un sens social. Altfel, dacă îţi distrugi lent corpul fumând sau consumând alcool în cantităţi industriale, e greu de crezut că vei figura în vreun manual de istorie ca exemplu de inteligenţă sau altruism.

Ideea "Eu sunt corpul" te face orb faţă de natura ta reală. Ea este rezultatul unei îndelungate condiţionări, fiind acum atât de înrădăcinată, încât vei lupta cu violenţă pentru a o apăra. Pentru a o contracara, câteva căi spirituale au propus adepţilor **să nu-şi dea nici o**

formă. Ai sânge în tine ca să experimentezi? Oare cum te-ai simți dacă ai începe să crezi că **nu ai formă**? Mai mult decât atât, că **nu ai nume**?

Numele "Adrian Nuță" există, corpul care a primit acest nume există, dar eu nu sunt Adrian Nuță. Aplică aceeaşi idee în cazul tău şi vezi cum este. Corpul lui Adrian Nuță poate să fie înțepat cu un ac, poate să fie atins cu tandrețe de o mână delicată sau poate chiar să devină obez (deşi am dubii puternice în acest ultim caz). Aceste evenimente nu mi se întâmplă mie. Eu le observ fără să mă identific cu ele.

Pot spune "Mă doare" (în varianta cu acul), deşi mai corect ar fi să spun "Eu sunt conştient de durere". Durerea este un obiect de care eu devin conştient. Între **mine** şi durere există o anumită distanță, distanță care dispare definitiv **când mă identific** cu durerea. Dacă m-am eliberat de vraja identificării, mă pot duce atât de departe încât să nu mai fiu conştient de durere. Durerea apare în corp, dar eu, nefiind deloc identificat cu corpul, nu o resimt. Acest lucru s-a produs spontan în cazul a doi mari mistici, RamaKrishna şi Ramana Maharishi, care au murit de cancer fără să sufere şi este produs deliberat de orice fachir mai acătării, care a învățat, prin anumite tehnici, să disocieze conştiința de corp. El se produce zilnic în

spitalele din toată lumea în care oamenii sunt anesteziați pentru a fi operați. Anestezicul produce ceea ce alții realizează prin puterea minții: detaşarea conştiinței de corp.

Dacă mă cufund adânc în "Eu sunt", nu mai simt deloc durerea corpului. Pe termen lung, aceasta conduce la moartea corpului, deoarece durerea este un semnal că ceva nu e în regulă, iar acest semnal nu mai ajunge la conştiința mea. Este ca şi cum corpul ar fi o casă, iar eu plec atât de departe de casă încât nu mai ştiu ce se petrece acolo. Casa se deteriorează treptat dacă nu are grijă nimeni de ea. Tot aşa corpul moare deoarece nu am grijă de el. El suferă fără ca eu să ştiu, deoarece conştiința mea nu mai e conectată la el. Oricine a suportat o extracție dentară cu anestezie a trecut prin ceva semănător. Țesuturile din zona dintelui au suferit, iar tu ai fost doar **vag conştient** de aceasta.

Identificarea este o **măsură de siguranță**, un mecanism în sprijinul conservării vieții în corp. **Identificarea permite desfăşurarea spectacolului**. Aşa cum un actor are nevoie de costume pentru a interpreta un rol, tu **ai nevoie de un corp** pentru a putea participa la spectacol. Corpul este biletul de intrare în Creație. Nu te poți manifesta în lume dacă nu ai un corp, nu poți juca într-o piesă de

teatru dacă nu ai un rol (chiar şi figuranţii sunt atent specificaţi în scenariu).

Aşa cum am precizat deja, identificarea este inconştientă! Tu eşti convins că eşti o anumită persoană (cea care ţine în mână această carte). Te identifici cu corpul şi mintea ta. Iluminarea este acţiunea bruscă prin care realizezi că tu **eşti altcineva**, că nu eşti o structură minte-corp. Eşti ca o actriţă care o joacă pe Desdemona şi, la un moment dat în cursul piesei, îşi aminteşte cine este. Fascinată de piesă, uitase că trăieşte în anul 2004, că are acasă 2 copii minunaţi şi un soţ despre care se poate spune orice, mai puţin că este gelos. Această **revelaţie** nu o determină să părăsească scena sau să scoată telefonul mobil pentru a se asigura că totul este o.k. acasă. Ea îşi va juca rolul mai departe, până la finalul piesei.

În acest sens iluminarea este **reamintire, redescoperire, revelaţie**. După ce ai realizat cine eşti nu pleci din spectacol, ci îţi joci rolul mai departe. Identificarea este acum **conştientă**. Tu ştii acum că joci un anumit personaj şi că acel personaj **nu eşti tu**.

Nu îţi ascund faptul că există şi situaţii în care cel care îşi realizează natura alege să nu mai participe la spectacol. Evident, corpul de care se folosea **moare.** Maestrul meu a procedat aşa.

Într-o dimineață a fost găsit mort, el fiind sănătos tun. Dar astfel de gesturi nu sunt decât modalități inedite de a duce spectacolul mai departe. Yogananda şi-a părăsit conştient corpul, 20 de zile după aceea chipul său fiind neschimbat şi corpul emanând un miros plăcut. Harry Lowe, directorul Institului Medico-Legal din Los Angeles declara în scris: "Acesta e cel mai extraordinar caz pe care l-am avut, deoarece pe corpul celui care a fost Paramahamsa Yogananda nu sunt vizibile nici un fel de semne de descompunere".

A privi la tine însuți ca şi cum ai fi altcineva este un excelent **exercițiu de meditație** care te ajută să te smulgi din ghearele identificării. **Starea de martor** te eliberează din închisoarea transparentă a Eului. Aplicată chiar în acest moment, este realizarea că Adrian Nuță scrie o carte, iar **eu sunt conştient** de asta.

A privi la tine ca la altcineva are efecte psihologice în mod cert binefăcătoare. Îți oferă uimitoarea libertate de a simți orice, **fără să te temi**. Este **autoacceptare** în sensul cel mai înalt al cuvântului, adică ceva ce terapeutul caută într-un mod riguros, iar cei din afara profesiei mai mult pe bâjbâite. Dar nu este exact autoacceptarea clasică din psihoterapie, care e obținută prin anumite mijloace. Este expresia unei **intuiții spirituale profunde**, un tip de

înțelegere a realității care nu mai are nevoie de îmbunătățiri, reveniri sau modificări.

Să zicem că numele tău este Cătălin. Chiar în clipa asta ești deprimat deoarece echipa ta favorită a ratat calificarea în grupele Champions League. Îți propun să privești la tine ca și cum ai fi altcineva. Observă-l pe Cătălin. Este incorect să spui "Sunt deprimat". Este corect să spui "Cătălin trăiește o stare de depresie". Cătălin este deprimat și **tu ești conștient** de asta. Dar tu nu ești Cătălin. Tu ești conștient de tristețea lui Cătălin tot așa cum el este conștient de bucuria lui Victor, care ține cu o altă echipă, rivală de moarte și are puține tangențe cu patriotismul.

Nu te identifica cu ceea ce ți se întâmplă. Realizează că nu ți se întâmplă ție, ci lui Cătălin. Între tine și ceea ce simte Cătălin **nu există nici o legătură**. Cătălin poate simți orice deoarece asta **nu te afectează pe tine**. Tu doar observi, ești un **martor** al acestor trăiri.

Sper că intuiești deschiderea experiențială spectaculoasă pe care o permite această atitudine. Nu mai există nici un fel de bariere pentru curgerea experienței emoționale. Cineva vine și îți spune: "Cătălin, ești un tâmpit!" Mai bine reformulez, ca nu cumva posesorii acestui nume, încă identificați cu el, să se simtă răniți.

Cineva vine şi îmi spune: "Adrian, eşti un tâmpit! Tu şi cărţile tale. În viaţa mea n-am citit tâmpenii mai mari." Eu îl observ pe Adrian ca şi cum ar fi o altă persoană. Nu mă identific nici cu numele, nici cu personalitatea, nici cu cărţile lui. Ce se întâmplă?

Adrian se înfurie. El crede că a pus în circulaţie nişte idei strălucite. Ar vrea să-i tragă un pumn interlocutorului său, dar nu simte că e în cea mai bună formă fizică pentru o înfruntare de tip K1. Eu îl observ în continuare, fără să fac nimic altceva. Şi minunea se întâmplă: furia se dizolvă de la sine.

Altă variantă. Adrian se întristează. Plânge cu lacrimi de crocodil. Nu era prea sigur de valoarea acestor idei şi acum s-a convins. Sunt nişte bazaconii. Regretă clipa în care s-a aşezat la masa de scris. Eu ce fac? Ai ghicit, îl observ. Sunt conştient de mâhnirea lui şi de gândurile devalorizante. Nu le judec, doar le observ. Sunt martorul experienţei lui interioare. Care este urmarea? Această experienţă începe să se estompeze. În locul ei apare un sentiment de pace interioară.

Să ne imaginăm acum că eu sunt Adrian şi nu am acces la acest tip de **detaşare**. Vreau să scriu o carte, însă mă tem de ceea ce aş putea simţi, dacă această carte nu ar fi bine primită.

Mă tem de tristețea căreia nu cred că i-aş face față sau de furia pe care aş reprima-o. Nici una din variante nu-mi place şi atunci ce fac? Nu mai scriu nimic. Sunt controlat de propria mea **frică** şi renunț la acțiune.

După cum vezi, n-am renunțat. Aceasta este libertatea la care mă refer. Poți spune orice despre mine. Poți crede că sunt un handicapat sau un geniu. Îmi permit să simt orice în raport cu evaluările tale. Şi fac asta deoarece sunt conştient că nici una **nu mă priveşte**. Ele îi sunt adresate lui Adrian Nuță pe când eu locuiesc la o altă adresă. Nu foarte departe, deoarece observ ce se întâmplă cu Adrian Nuță. Dacă decid să mă mut, ştiu că nici el nu va mai supraviețui multă vreme. Or să rămână cărțile lui, despre care nu se va şti niciodată dacă sunt aiureli sau nestemate spirituale.

Non-identificarea sau starea de martor sunt tehnici străvechi de evoluție spirituală. Vijnana Bhairava Tantra, în Sutra 66, spune: "Fii neacelaşi-acelaşi, atât față de un prieten, cât şi față de un necunoscut, atât în glorie, cât şi în dezonoare."

Cine este acelaşi? **Observatorul**. El nu se schimbă. Cine este neacelaşi? Fluxul etern schimbător de gânduri şi trăiri emoționale. Persoana cu care obişnuiai să te identifici, până

când ai realizat că eşti diferit de ea. Corpul şi mintea au fost şi vor fi **fluctuante**, observatorul a fost şi va fi totdeauna acelaşi. A nu te identifica înseamnă a-ţi păstra calitatea de observator chiar în mijlocul fluxului experienţei lăuntrice.

În tine există ceva ce nu se schimbă niciodată, există ceva ce nu se transformă. Este ca şi cum ai avea **centru** şi **periferie** sau ai fi o combinaţie de realităţi care există împreună.

Centrul este neschimbător. De aceea uiţi de el. Este ca şi atunci când îţi cumperi un ceas cu pendulă. În primele zile nu poţi dormi. Tic-tac, tic-tac, tic-tac. Îţi vine să dai cu el de pământ. Apoi te obişnuieşti, funcţionarea lui trece în fundal. Nici nu îl mai remarci. Este ca şi cum n-ar mai fi şi totuşi este, deoarece îţi arată cu mult devotament ora exactă.

Fiind mereu acelaşi, centrul devine invizibil. Periferia, în schimb, nu poate fi trecută cu vederea. Acolo sunt tot timpul schimbări şi mintea le remarcă. Periferia nu este niciodată aceeaşi, centrul e întotdeauna acelaşi. Sublim echilibru. Tu eşti şi centru şi periferie. Ai apărut în această lume. Nu mai eşti doar centru. Problema este că începi să uiţi de centru şi să crezi că eşti doar periferie. Te identifici cu periferia, adică cu ansamblul minte-corp.

A fi martor înseamnă a-ți aminti de centru şi a deplasa conştienţa în acel punct. Odată ajuns acolo nu mai faci nimic. Doar observi. În câmpul acesta de observare pură, detaşată şi liniştită, miracolele încep să se producă. Sentimentele negative dispar deoarece tu nu le mai opui rezistenţă. Nu mai lupţi cu ele. Tu le alimentai cu energie prin chiar lupta ta. Le hrăneai fără să-ţi dai seama. Acum doar le observi, adică **le accepţi**. Le laşi să fie ceea ce sunt. Şi pentru că **viaţa este un flux**, ele sunt ceea ce sunt o vreme după care sunt înlocuite cu altceva. Este inevitabil. Dacă îi permiţi vieţii să curgă, viaţa îţi împrospătează experienţa. Îţi aduce trăiri noi, perspective noi, reprezentări noi. Poţi bloca acest proces natural într-un singur fel: interferând cu el. Observaţia este non-interferenţă. Este ca şi cum ai sta pe malul unui râu, urmărindu-i atent curgerea, fără a încerca în mod stupid să reţii o anumită "bucată" de apă. Herman Hesse a avut cu siguranţă această intuiţie când a scris "Siddharta". Taoiştii au avut acces la aceeaşi sursă. "Astfel se face că Dao este în lume precum / râul care curge prin vale către ocean". (Dao De Jing)

Un adevăr simplu pe care unii terapeuţi încă nu-l înţeleg este că schimbarea nu poate fi produsă de Eu. Altfel spus, când eşti identificat,

tot ceea ce faci este greşit. De ce este greşit? Deoarece, de la nivelul Eului, nu poţi avea o perspectivă extinsă. Perspectiva Eului este într-un singur fel: **egocentrică.** Schimbarea produsă, ghidată sau orientată de Eu este artificială. Nu are cum să dureze. Schimbarea adevărată este produsă de Viaţă. Tot ce ai de făcut este să nu-i blochezi curgerea. Eventual, să o facilitezi. Nimic mai mult. Un terapeut care îşi învaţă clientul să fie într-un anumit fel, oricât de bine intenţionat, devine o parte a problemei clientului. Un preot care condamnă anumite trăiri şi stimulează apariţia altora (culpabilitate, ruşine) este mult mai aproape de infern decât păcătosul pe care încearcă să-l îndrepte. Infernul este lumea limitată a Eului. Acolo nu există fericire, doar plăcerea sadică de a judeca şi sentimentul amăgitor că eşti o fiinţă bună.

Acelaşi-neacelaşi, în inspirata exprimare a anonimului tantric, înseamnă a funcţiona simultan în cele două lumi, a fi Sinele care se abandonează conştient fluxului experienţei, ştiind că nimic nu îl atinge în desăvârşita sa transcendenţă.

Cineva te insultă. Tu te afli în centru. Altcineva te ridică în slăvi. În ambele cazuri periferia reacţionează. E tulburată sau măgulită. Tu nu te identifici cu aceste trăiri. Le observi, eşti conştient de ele. Ce trăieşti tu? E dificil de pus în

cuvinte. Aş spune **detaşare,** dar acest cuvânt trimite la indiferenţă sau răceală. Aş spune **fericire,** deşi asta trimite la veselie sau exuberanţă. Ştii ceva? Mai întâi experimentează şi pe urmă bate-ţi capul să găseşti un cuvânt potrivit.

Ai prins manevra? Să presupunem că ţi-e foame. N-ai mâncat nimic de 2 zile şi asta nu pentru că ţii post, ci pentru că eşti pensionar în România. Schimbă focalizarea! Nu îţi este foame, ci corpului. Corpul are nevoie de hrană. Tu eşti cel care realizează asta. Corpului îi este foame, ţie nu. Tu nu ai nevoie de nimic! Foamea, ca şi corpul, sunt "obiecte" aflate în câmpul percepţiei tale. Tu cunoşti foamea, dar nu o ai, tot aşa cum o cunoşti pe nepoţica ta, dar nu o ai. Corpul simte foamea, dar nu o cunoaşte.

Iar această cunoaştere nu este deductivă. Nu faci ceva pentru a şti. **Ştii pur şi simplu**! Eşti conştient de foame. De ce? Pentru că **a fi conştient** este natura ta. Dacă ai avea un câmp de percepţie mai larg, ai putea fi conştient că şi soţiei tale, tot pensionară, îi este foame. Repet, această conştienţă nu este consecinţa unui proces deductiv: e cam palidă la faţă şi priveşte fix în frigiderul gol. Ştii fără să priveşti, tot aşa cum unii fraţi gemeni ştiu ce se întâmplă cu ei, chiar dacă se află la mii de kilometri

distanță. Aceasta pare o putere paranormlă. Nu este decât o putere normală a conştienței.

În acelaşi fel tu nu îmbătrâneşti. Corpul îmbătrâneşte. **Tu nu ai vârstă! Nu te-ai născut niciodată!** Eu nu dau prea mulți bani pe propria mea zi de naştere, deoarece ştiu că atunci nu eu m-am născut, ci corpul. Dacă e să fim ştiințifici, nici măcar atunci corpul nu s-a născut. El a apărut cu aproximativ 9 luni înainte, atunci când un spermatozoid şi un ovul au fuzionat. Îți vine să crezi că ai fost, la un moment dat, o ființă de 1 centimetru lățime? Probabil că nu. Dar eşti convinsă acum că ai 1.72 şi ceva kilograme în exces, motiv pentru care contribui cu fidelitate la prosperitatea firmelor care îți promit că vei slăbi.

Dacă înțelegi ceea ce eu îți transmit acum, nu vei mai fi niciodată îngrijorată de corpul tău. Îl vei hrăni, desigur, fără să faci excese, însă **te vei relaxa** şi vei accepta forma pe care el o adoptă în mod natural. Şi nu te speria spunându-ți că bărbații nu te vor mai găsi atrăgătoare. Pentru că, dacă vrei ca bărbații să vină către tine **pentru corpul tău**, vei intra într-o dandana şi mai mare.

Cineva m-a întrebat dacă iluminarea are avantaje practice. Iată unul: **te relaxezi**! Renunți să te mai agăți de iluzii, nu mai încerci compulsiv să te schimbi, abandonezi ideea că lucrurile

trebuie să fie într-un anumit fel. Te împaci cu trupul tău, indiferent dacă el este slab, gras, schilod sau apetisant. Nu există nici un efort aici. Nu te străduieşti să-l accepţi. Îl accepţi pur şi simplu deoarece **ai înţeles**. Tu nu eşti corpul.

O să-mi spui că tu oricum te simţi bine în pielea ta. Asta înseamnă că ai înţeles? Am dubii. Dacă vin mâine şi îţi tai o ureche, ce zici, tot aşa bine te vei simţi? O.K., aud deja primele cartuşe intrând în încărcător. Renunţ să mai vin. Iar tu ai priceput mesajul.

Cred că **identificarea cu corpul** este una dintre cele mai dăunătoare credinţe în circulaţie. Corpul este un suport ideal pentru sentimentul "Eu sunt" şi astfel roata suferinţei începe să se învârtă. Eşti prins în Samsara, ciclul vieţii şi al morţii. Într-o bună zi te saturi cu adevărat de plăcerea şi durerea care se succed una alteia şi începi să-ţi doreşti să ieşi din acest cerc vicios. Dintr-un cerc vicios se poate ieşi într-un singur mod: prin centru! A te afla în centru înseamnă **a înţelege** că tu nu eşti nici plăcerea, nici durerea, că ele sunt ceva ce ţi se întâmplă, tot aşa cum se întâmplă ca într-o oglindă să se reflecte şi lucruri frumoase şi lucruri urâte. Oglinda nu refuză să reflecte obiecte deformate sau persoane dizgraţioase. De ce? Deoarece **nu le reţine**, adică nu se identifică cu ele.

În același fel televizorul nu reține multitudinea de personaje care se perindă pe toate posturile, scena teatrului nu îi reține pe actorii care joacă pe ea, confortabilele scaune din metroul bucureștean nu îi rețin pe călători.

Nici corpul nu te reține pe tine. Tu îl reții pe el, prin identificare. Sunt ferm convins că, dacă procentul de identificare ar fi mai mic, oamenii ar fi mult mai sănătoşi din punct de vedre fizic şi mulți medici ar trebui să se reorienteze, scăpând de calvarul economiei subterane. De ce spun asta? Pentru că primul pas greşit într-o direcție atrage după sine alți paşi greşiți, în aceeaşi direcție.

De pildă, identificarea cu corpul conduce pe nesimțite la lăcomie şi autoindulgență, iar de aici până la boală nu mai e decât un pas, pe care puțini ezită să-l facă. Eu, unul, l-am făcut şi asta m-a condus la despărțirea înlăcrimată de un număr semnificativ de dinți. Nevoile corpului sunt simple. Problemele apar şi se dezvoltă exponențial când crezi că eşti doar corpul, deoarece atunci maximizarea plăcerilor senzoriale devine un punct de reper. Apa de izvor nu mai este suficientă şi cauți un whiskey de foarte bună calitate. Fructele proaspete pălesc în fața unei fripturi în sânge, iar despre miere e ridicol să mai amintesc, din moment ce există atâtea feluri de dulciuri.

Pe de altă parte, deoarece corpul este în strânsă legătură cu mintea, identificarea cu corpul conduce, pe nesimțite, la identificarea cu mintea. Astfel capătă putere ideea că eşti cineva anume, o persoană, un subiect distinct al acțiunii, separat de mediul său. Cineva care are un nume, care poate spune "Eu sunt cutare" şi care, evident, are anumite obiective şi scopuri fixate de **nevoile sale personale**. "Integrarea" în marele spectacol al existenței este asigurată şi filmul continuă să se deruleze, îmbogățit cu un nou actor.

De fapt, lucrurile stau puțin invers şi, măcar simbolic, trebuie **să stai în cap** pentru a le putea vedea corect. Tu crezi că eşti un personaj din film (Eul) când eşti mai degrabă **ecranul** pe care filmul este proiectat. De acord, trebuie ca ecran să fii multidimensional, pentru că nici filmul nu este de colea. Asemenea ecranului, nu eşti afectat de ceea ce se întâmplă **în film**. Întâmplările filmului par să fie reale **pentru o clipă**, apoi sunt înlocuite de altele şi tot aşa, probabil la nesfârşit. Puritatea ta nu este în nici un fel atinsă de imaginile care se desfăşoară rapid pe ecran, chiar dacă despre unele din aceste imagini se poate spune că sunt şocante sau înspăimântătoare. Însă ce anume trăieşti **tu,** "ecranul", este imposibil de înțeles de cineva care aparține filmului deoarece tu, pentru el, eşti

cu totul altul. Aceasta este transcendența, din perspectivă, ca să zic așa, cinematografică.

Și chiar dacă distanța pare a fi de nestrăbătut, poți înțelege într-o fracțiune de secundă cum e să fii Sinele, abandonând ideea de a fi un corp. Îmbrățișează ideea că **nu ești un corp** și vezi cum te simți. H.W.L. Poonja, un înțelept hindus din secolul trecut, spunea: "A-ți cunoaște sinele înseamnă a fi cu adevărat **fericit**. Dacă repeți un proces sau o acțiune pentru a obține fericirea, aceea nu e fericire reală. Când cauți fericirea oriunde în altă parte, doare te vei extenua inutil." (1993, interviu cu David Goodman)

Experiența psihologică este constant confundată cu Sinele. Este ca și cum ai crede că reflexia Soarelui în lac este totuna cu Soarele. Nu este deloc așa. Soarele **pare** să fie în lac. Este o iluzie. În același fel, Sinele este fals identificat cu reflexia sa în minte. Această reflectare este Eul. Ea nu are nici un fel de realitate proprie, nu există prin sine însuși. Așa cum reflexia Soarelui depinde de Soare, Eul depinde de Sine. Mai întâi este Sinele, apoi Eul.

Dacă vântul bate și lacul este agitat, Sinele **pare** agitat. Iluzie! Ceea ce se mișcă este reflexia lui. Dacă cineva este neliniștit, acela este Eul. Și e firesc să fie așa, atunci când mintea e mișcată de vântul dorinței.

Sunt conştient că tot ceea ce scriu aici nu are nici o valoare dacă iluzia este foarte puternică. Este ca atunci când iei un băţ drept şi îl introduci în apă. Ştii cum îl vezi? Strâmb. Tu ştii foarte, foarte bine că este drept şi cu toate acestea îl vezi strâmb. Este ceva incredibil. Îl scoţi din apă, te mai uiţi o dată la el. E drept. Îl introduci iarăşi în apă. Acum e strâmb. Nu poţi rupe iluzia decât în conştiinţa ta. Ochii se supun legilor lumii fizice. Dacă îţi chemi iubita sau prietenii, şi ei vor vedea acelaşi lucru. Iluzia este aceeaşi pentru toată lumea. Iar cei care nu cunosc legile opticii vor fi convinşi că băţul este strâmb în realitate. Acesta este spectacolul iluzoriu despre care îţi tot vorbesc în acest capitol şi poate că ar fi cazul să-l închei. Capitolul! Spectacolul îmi place foarte mult, în special atunci când nu mă seduce şi îmi amintesc cine sunt. Dar nu chiar ca în anecdota următoare:

John Smith intră într-o bancă pentru a încasa un cec. Deoarece el avea contul deschis la o bancă în alt oraş, funcţionarul, evident, îi cere să se identifice.

"Aveţi cumva o oglindă?", întreabă uşor neliniştit John Smith.

"Desigur, e chiar în spatele dumneavoastră", răspunse politicos funcţionarul.

John Smith se întoarse, privi atent în oglindă şi răsuflă uşurat: "Da, eu sunt."

IUBIREA NECONDIȚIONATĂ

Am avut nevoie de timp pentru a mă decide în legătură cu titlul acestui capitol. Inițial, mă gândeam să îl numesc, pur şi simplu, "Iubirea". Apoi mi-am reamintit că în jurul acestui cuvânt, ca şi în jurul fratelui geamăn, "Dumnezeu", s-a țesut o vastă rețea de înțelesuri, aproape toate atinse dacă nu de eroare şi rătăcire, măcar de ambiguitate. Aşa că am căutat o expresie care să sintetizeze subiectul asupra căruia urmează să-mi dau cu părerea, într-o încercare probabil caraghioasă de a mă lămuri, în primul rând, pe mine însumi.

Iubirea necondiționată, aşa cum o văd eu, este ceea ce manifestă o ființă care nu are Ego (Eu). În spiritul capitolului precedent, iubeşti cu adevărat atunci când nu te mai identifici cu o persoană anume, când nu mai crezi despre tine că ai un corp şi o anumită personalitate. Altfel spus, când ți-ai deplasat simțul identității de la nivelul Eului la nivelul Sinelui. Este ceea ce se manifestă **spontan** atunci când mintea se linişteşte şi se echilibrează, când

sentimentul separării dispare, fiind înlocuit de o senzație de **unitate** destul de greu de descris, întrucât transcende posibilitățile ridicol de limitate ale vocabularului meu.

Nefiind exclus ca rândurile anterioare despre **identificare** să fie obscure sau impenetrabile, voi vorbi în continuare altfel, despre aceleaşi lucruri. Ştiți care este criteriul după care poate fi recunoscută iubirea reală? Este **bucuria.** Când iubeşti cu adevărat **eşti fericit.** Te simți împlinit şi nu mai ai nevoie de nimic. În primul rând, nu ai nevoie să primeşti ceva în schimb pentru iubirea ta. Înțelegi ce spun? **Nu ai nevoie de cineva care să te iubească!** Tu nu iubeşti pentru a primi la schimb iubirea celuilalt. Iubeşti pentru că a iubi este ceva ce te face fericită. Iubirea reală există doar atunci când **nu mai ai nevoie de un alt om**! Nu ai nevoie ca celălalt să te aprecieze, să te laude, să-ți acorde timpul lui, să te facă să trăieşti orgasme multiple sau să-ți facă zilnic de mâncare Aceasta nu este iubire. Este un gen de **afecțiune interesată**, un fel de a avea sentimente pozitive pentru oameni care te ajută să-ți împlineşti nevoile şi dorințele personale. Într-o exprimare deloc elegantă sau diplomată, tu nu îi iubeşti pe oameni. **Te foloseşti de ei** pentru a-ți

satisface nevoile. Putem numi aceasta "iubire" în cazul în care convenim că a iubi fără a aştepta nimic în schimb este ceva ce nu poate face parte din realitate. Mi se pare că lucrurile stau exact pe dos. A iubi necondiționat este o expresie a realității, pe când orice altă formă de "iubire" este iluzorie. Realitatea, Sinele, Iubirea, Conştiența, Dumnezeu, Fericirea – acestea sunt degete care arată spre ceva ce, de fapt, nu poate fi cuprins în cuvinte, dar poate fi **simțit, experimentat, trăit plenar.**

Când iubeşti pentru a fi iubit sau când iubeşti pentru că eşti iubit, pot admite doar cu mare îngăduință că aceasta este iubire. Însă acesta nu ar fi decât un fel de a ne fura singuri căciula. Este ca şi cum cineva care trăieşte la câmpie se urcă la un moment dat pe o movilă şi e convins astfel că ştie ce este un munte.

Iubirea interesată, adică amestecată cu nevoi personale, fără să îți dai seama, ştirbeşte libertatea celuilalt. Dacă am nevoie de ceva de la tine pentru a fi fericit, dacă fericirea mea depinde de tine, te voi manipula, adesea inconştient. Ori, acolo unde manipularea creşte, libertatea scade. Relațiile de cuplu, pe care se întâmplă să le analizez în meseria mea, sunt pline de manipulări şi contramanipulări,

străduințe inconştiente de a obține afecțiunea, grija sau banii celuilalt şi frustrările corespunzătoare eşecului acestor eforturi.

Iubirea reală dăruieşte şi uită. Nu are un carnețel în care să noteze: "Astăzi i-am adus flori. Ea ce mi-a adus?" sau "De 6 luni îi spăl şosetele şi lenjeria intimă". Iubirea care cere se transformă într-o închisoare cu pereți transparenți. Îi datorez această metaforă unui client. Un număr incredibil de oameni cred că sunt liberi numai pentru că pereții închisorii în care trăiesc sunt invizibili.

Ai trăit vreodată această experiență? Să oferi ceva cu bucurie, fără să aştepți nimic în schimb. Este o experiență măreață. Nu ştiu dacă are termen de comparație. Atenție! Nu mă refer la situația în care ai oferit ceva fără a cere nimic în schimb, iar în "darul" tău nu a existat nici un fel de entuziasm. Ba dimpotrivă, adânc în sufletul tău, au existat resentimente, tensiune, senzația de a fi obligat. Nu se poate vorbi de daruri în acest caz. Tu, cel adevărat, nu ai fi făcut asta, doar că nu te-ai putut opune.

Între a oferi locul în autobuz cu bucurie, respectiv dintr-un sentiment al datoriei există aceeaşi diferență ca între un leu şi un motan.

Amândouă sunt feline, însă numai unul este regele animalelor.

Iubirea reală are o calitate aristocratică în sensul cel mai elevat al acestui cuvânt. Ea se manifestă în acțiuni care izvorăsc din preaplin, din abundență sau exces, spre deosebire de iubirea în accepțiunea ei curentă, care e activată de nevoie, deci de lipsă sau deficit.

Un controversat maestru spiritual spunea că lumea e plină de cerşetori, oameni care îşi cerşesc iubire unii altora. Ei se simt dezamăgiți şi frustrați, deoarece nici un cerşetor nu poate face fericit un alt cerşetor. În ce-i priveşte pe împărați, nu există nici un pericol de suprapopulare. Pentru a fi asemenea unui împărat, trebuie mai întâi să-ți cunoşti Sinele, întreprindere destul de anevoioasă când eşti prins în mrejele acestei lumi.

Iubirea ca dăruire poate fi înțeleasă mai bine, fiind un fenomen mai degrabă exotic, dacă îi studiem contrapartea omniprezentă. Mă refer la **a acapara** sau **a te agăța de**... Aceste atitudini sunt împotriva vieții, iar acest adevăr elementar ne este necontenit demonstrat de respirație. Dacă te agăți de aerul din plămâni şi nu îi dai drumul, în curând vei muri. Pentru a trăi este necesar să îl oferi atmosferei, să nu îl ții doar

pentru tine. Este vital să îl scoţi din tine, să îi dai drumul. Primeşti şi oferi, primeşti şi oferi – este un echilibru.

Ceea ce e atât de simplu la nivel fizic devine brusc complicat la nivel sufletesc. Acolo te bucuri să primeşti, dar ai mari ezitări în a oferi. Acumulezi afecţiune. O stochezi. Într-un alt caz, nu primeşti nimic şi, pe bună dreptate, te întrebi: "Dar eu de ce să ofer? Ce, sunt mai prost?"

Ambele variante stopează circuitul iubirii. Rezultatul este dezechilibrul emoţional. Devii frustrat şi nefericit, chiar dacă la suprafaţă împachetezi aceste sentimente adânci în siguranţă de sine sau lipsă de griji. Cine are o privire pătrunzătoare vede dincolo de ambalajul strălucitor.

Este crucial ca energia iubirii să curgă, altfel te simţi împovărat, greu. Înăuntrul oricărei fiinţe umane se află Sinele care nu este nimic altceva decât iubire. Şi înţelepciune, ca să nu fiu partizan. Dacă energia iubitoare a Sinelui nu este exprimată, dacă este blocată, ea se întoarce împotriva ta. În psihoterapie există opinia că multe tulburări se datorează agresivităţii neexprimate. Eu cred că o serie de patologii au la bază **iubirea neexprimată**. Fiind blocată înăuntrul tău, energia îşi schimbă polii.

Ceea ce era benefic şi creator devine, prin reprimare statornică, malefic şi distructiv. Acesta e motivul pentru care rămân optimist în ceea ce-l priveşte pe Diavol. Într-o bună zi, cineva îi va schimba polii.

Actul de **a te agăţa de**, în loc de **a dărui**, merită o analiză mai atentă. El are la bază identificarea cu Eul, trăirea intensă că eşti o fiinţă separată, într-un univers străin şi indiferent, dacă nu cumva ostil. Iluzia Eului are drept consecinţă limitarea capacităţii de a iubi. Mai pe scurt, când Eul apare, iubirea dispare. Acolo unde încă mai există nevoi personale, unde încă mai tânjeşti după ceva exterior, iubirea necondiţionată nu se poate naşte.

Nu te amăgi spunându-ţi că e vorba de dragoste atunci când îi spui prietenului tău: "Te iubesc atât de mult. Nu pot trăi fără tine". Aceasta nu e dragoste, ci teamă. Te agăţi de el deoarece nu ştii cum să fii fericită **fără el**. Nu este dragoste nici când îi spui soţiei tale: "Inima mea este rănită când tu iei masa în oraş cu un alt bărbat". Este posesivitate. Şi nu este dragoste nici când un părinte suferă pentru copilul lui care se mută definitiv într-un alt oraş. Este dependenţă.

De câte ori crezi că **suferi din dragoste**, de tot atâtea ori nu eşti conectat la **realitate**. Este

mult mai măgulitor pentru imaginea ta de sine să gândeşti că la baza suferinței tale este iubirea când este, de fapt, **egocentrismul**. Sau, ca să nu sune atât de dur, să-i spun **identificarea** cu Eul.

Din iubire nu se poate suferi, tot aşa cum nu poți cădea în sus. Iubirea este fericire. Iubirea reală. Dacă suferi, acesta e un criteriu minunat de clar prin care eşti informat că **nu ai iubit**. Ceea ce tu numeşti iubire nu a fost decât agățare, ataşament, dependență, posesivitate. Ştiu că nu sună deloc frumos sau romantic. Pentru mine acesta este un adevăr psihologic, ți-l recomand cu căldură. Iubeşte adevărul şi te vei vindeca de iluzii. Vei intra în realitate. Nu în realitatea despre care nu încetează să vorbească pragmaticii, care nu este altceva decât o specie a iluziei. Ci în realitatea care nu este decât bucurie fără sfârşit.

Eul este principalul obstacol în calea iubirii. Fără Eu, iubirea curge nestingherită, asemenea unui râu care îşi găseşte, cu grație, drumul către ocean. A fi fără Eu nu înseamnă a fi un lunatic sau un psihopat, ci **a fi nedivizat. A fi unificat**. A fi unul, adică Sinele.

Nu este ceva aşa de simplu datorită incredibilei **condiționări sociale** la care suntem supuşi. Această condiționare începe încă de la

naştere. Creşterea şi educaţia unui copil nu sunt altceva decât un lung şir de condiţionări, unele mai primitive, altele mai subtile. Multe condiţionări preexistă deja în limbaj (am analizat asta în altă carte, dar nu mai ştiu care). Condiţionarea supremă este credinţa că eşti o persoană anume, un agent independent care simte, gândeşte şi acţionează.

Nu este deloc aşa. Tu nu eşti cineva care este, de pildă, dezamăgită pentru că partenerul tău a uitat de aniversarea căsătoriei voastre. Dacă eşti atentă, poţi realiza că dezamăgirea este ceva de care **tu eşti conştientă**. Tu nu eşti dezamăgirea. Nu te identifici cu ea. Mai degrabă poţi spune "Există dezamăgire", dar nu există cineva care să fie subiectul dezamăgirii. Aceasta înseamnă că nu există un Eu. Există dezamăgire, care va trece dacă nu încerci să te lupţi cu ea. Şi atunci, cine eşti tu? Eşti **fundalul** pe care apare dezamăgirea. Dacă te-ai identifica mai puţin cu ea şi ai rămâne mai mult la tine însuţi, ai putea descoperi că natura ta este **fericirea**. În tine apar toate stările, gândurile sau acţiunile, însă tu nu eşti nici una din acestea. **Eşti dincolo**. Şi pentru că eşti dincolo, nu poţi fi obiect de cunoaştere pentru nimeni. În acest sens **tu eşti gol sau vid**. Nu eşti cineva anume, nu poţi fi văzut în

contrast cu nimeni. Eşti unificat şi fără margini, fără nici o fisură.

Când ajungi în acest punct este imposibil să mai confuzi dragostea cu dorința, siguranța sau plăcerea. Este ca şi cum ai fi Soarele. În nici un mod nu mai poți confunda lumina cu întunericul. Întunericul există doar acolo unde lumina ta nu pătrunde. Dacă eşti acoperit de un nor dens, lumina continuă să-ți rămână accesibilă. Însă pentru cineva aflat pe Pământ, lumina ta pare a fi dispărut. Apoi norul trece şi tu reapari. Însă tu **nu ai dispărut niciodată**! Totul a fost o iluzie. Creația este acest joc de lumini şi umbre, rafinat, amplificat şi îmbogățit la nesfârşit.

Doi oameni care se doresc unul pe celălalt pot crede că se iubesc. Nu, nu, nu. Ei doar se doresc! Dorința nu este iubire. Dorința înseamnă "Vreau ceva de la tine". Vreau să fii alături de mine, vreau să mă protejezi, vreau să te penetrez, vreau să fii mama copiilor mei, vreau să te pot mângâia, vreau să mă asculți, vreau să te conformezi, vreau să mă admiri. Cine vrea toate lucrurile astea? **Eu**. Iată Eul!

Şi atunci, iubirea reală exclude dorința? Nu o exclude, ci o integrează. Te iubesc şi mi-ar plăcea să te pot mângâia. M-aş bucura să-mi

exprim iubirea în acest fel. Dacă tu nu vrei să fii mângâiată sau dacă vrei să fii mângâiată de un alt bărbat, nu e nici o problemă. Iubirea mea pentru tine rămâne aceeaşi. Nu încep să te iubesc mai puţin sau chiar să te urăsc pentru că tu preferi atingerea unui alt bărbat.

Oh la la, unde suntem aici? În ce utopie? Unde există astfel de oameni? Prietene, există. Dacă poţi credita măcar 5% din fantasmagoriile pe care le debitez, acum e timpul să manifeşti această încredere. Ea va germina în dorinţa de a trăi în acest fel, dorinţă pentru a cărei împlinire vor fi necesare, dacă semeni cu mine, aproximativ 35 de milioane de ani. Şi asta dacă depui eforturi susţinute. Dacă înţelegi mecanismul, nu durează mai mult de o secundă.

"Sunt înnebunit după tine. De când te-am văzut am ştiut că suntem făcuţi unul pentru celălalt". Iubire reală? Deloc. Dragoste pasională, explozie de hormoni? Cu siguranţă.

"Eşti minunat. Nu semeni cu nici unul din foştii mei parteneri". Nu mai pun întrebarea deoarece ştii răspunsul.

Iubirea este confundată cu dorinţa sau cu nevoia. "Te iubesc" în traducere înseamnă adesea "Am nevoie de tine". Ar trebui retrasă

licența de practică. Traducerea corectă este: "Am ceva să-ți ofer. Gratuit."

Învățând să trăiesc în onestitate, să iau lucrurile aşa cum sunt, să recunosc că deocamdată nu te iubesc, ci doar am nevoie de tine, voi ajunge cu siguranță şi să te iubesc. Altfel, amăgindu-mă că deja te iubesc, este ca şi cum aş crede că am escaladat Everestul, când nu sunt de fapt decât în prima tabără. Iubirea necondiționată îmi pare a fi Everestul acestei vieți, iar a o experimenta şi exprima în viața ta îmi pare a nu suporta nici un fel de comparație, cu nici un fel de realizare socială, financiară, profesională, sportivă sau de alt tip de pe lumea asta. Mi se pare cu totul inutil să strângi o avere fabuloasă, să vorbească toată lumea, unii cu invidie, despre succesele tale sau să ai putere asupra altor oameni, dacă nu eşti capabil să iubeşti necondiționat măcar un alt om. Şi dacă reuşeşti să iubeşti fără nici un fel de aşteptări un alt om, sunt convins că vor urma şi alții. Cred că punctul de cotitură aici este: a iubi cu adevărat un om. Primul pas este cel mai greu. Aşa începe călătoria de 1000 de mile.

Ei bine, şi pentru a face acest prim pas în direcția corectă, pe care nu o cunosc, îți povestesc despre direcțiile greşite pe care, te rog

să mă crezi, le cunosc **foarte bine**. Rar vei găsi unul mai învățat.

O altă confuzie clasică este între iubire și gelozie. Am abordat acest subiect în altă carte și, pentru că nu știu acum dacă voi anexa aici acel capitol, îmi permit să mai glosez puțin. Iubirea nu are cum să fie geloasă, tot așa cum căldura nu are cum să fie rece. Gelozia indică limpede nu prezența iubirii, ci prezența Eului. Eul se simte rănit, umilit, neliniștit. De ce?

Femeia pe care pretinzi că o iubești este tandră cu un alt bărbat. Îl ține de mână, îl privește cu afecțiune. Tu vezi asta și mai că nu leșini. Iubire mare, nu-i așa? Nu e. gelozie, cât cuprinde. Care este mecanismul? De ce suferi? De ce nu suporți asta?

Pentru că îți este frică! Dacă recunoști asta trebuie să fii un tip onest, în fața căruia mă înclin. Dacă nu...Dar de ce anume te temi? Sunt mai multe răspunsuri.

Te temi de singurătate. Ea îl va prefera pe celălalt și te va părăsi pe tine. Vei rămâne singur și nu ai suficientă încredere în tine. Nu crezi că te vei descurca. Prin urmare, la nivel inconștient te autopercepi un copil, care are nevoie de o mamă. Această mamă este femeia

pe care o "iubeşti" şi care te temi că te va abandona.

Nu te temi de singurătate. Ştii că o să faci faţă. Te temi de propriul tău sentiment de inferioritate. Dacă îl preferă pe celălalt, înseamnă că celălalt este mai bun ca tine. Deci tu eşti inferior. Eşti slab. E cumplit să simţi asta. Demonul comparaţiei a pus stăpânire pe tine.

Nu te temi de singurătate şi nu ai nici complexe de inferioritate pe linia masculinităţii. Te temi că nu mai ai pe cine să posezi. Tu erai fericit nu pentru că o iubeai, ci pentru că o posedai. A poseda înseamnă **control**. Control înseamnă putere. Ea este tandră cu un alt bărbat şi tu nu poţi controla asta. Îngrozitor!

Suferi pentru că vezi că se simte bine cu **altcineva**. De necrezut. Ea poate fi fericită cu altcineva. Ce înseamnă asta? Înseamnă că tu **nu ai exclusivitate**. Adică nu ai **o valoare specială**. Ţi-ai dat seama, aici suntem pe o problemă de autovalorizare şi stimă de sine. Dacă ai fi sigur de valoarea ta, nu ai avea nevoie de nici o exclusivitate.

În grupurile terapeutice pe care le conduc această problemă apare adesea, când lansez următoarea întrebare perfidă: "Ai fi de acord ca partenerul tău/partenera ta să-şi

petreacă o noapte cu altcineva?" Răspuns frecvent: Nu. De ce? Deoarece doresc exclusivitate sexuală. Hai, să țină de mână pe altcineva, chiar să se sărute, treacă-meargă, însă până la sex! Altfel spus, iubirea mea pentru tine este enormă, câtă vreme nu ai relații sexuale cu altcineva.

Întrebare naivă: dacă o iubeşti, de ce nu te bucuri pentru bucuria ei? De ce nu te bucuri dacă un alt bărbat o face fericită, fie şi numai în plan erotic? **De ce suferi tu** când el se simte bine cu o altă femeie?

Ce legătură există între suferința ta şi bucuria pe care ea o simte cu altcineva? Nici o legătură. **Tu îți produci suferință singur**. Suferința ta apare din problemele tale nerezolvate, pe care această situație particulară le scoate la lumină. Este ca o boală pe care o aveai în tine, în stare latentă. Acum ai aflat de ea. Această boală se numeşte **gelozie**. Ea nu apare din iubire. Dimpotrivă. Iubirea este remediul.

Unii mi-au spus că, în astfel de situații, absența geloziei la partenerii lor ar fi un semn că nu le pasă. Nu e deloc aşa. Semnul că nu îi pasă de tine nu este absența geloziei, ci **absența bucuriei**. Dacă afirmă că te iubeşte, dar nu se bucură când tu eşti satisfăcută, acesta e un

indiciu puternic. Nu îi pasă de tine, ci de el. Eul, îți amintești? Doar Sinele se poate bucura pentru celălalt, deoarece Sinele se recunoaște în celălalt. Eul nu poate ieși din propria lui carapace. Eul este o **contracție,** pe când Sinele este **o expansiune**.

Mai există o perspectivă din care putem înțelege de ce iubirea reală este luată drept altceva decât este și de ce apare așa-zisa "suferință din iubire". Este vorba despre **confuzia dintre scop și mijloc**. Confuzie înseamnă încurcătură, imprecizie, neclaritate, obscuritate. Altfel spus, **maya**, forța iluziei.

Să presupunem că scopul tău este să te simți satisfăcut. O modalitate prin care îți atingi acest scop este să joci tenis la Arenele BNR. Câtă vreme ai un partener de joc, rachetă, mingi și un teren de joc disponibil, îți atingi scopul. Te întorci acasă obosit, dar satisfăcut. Mijlocul prin care îți împlinești dorința este jocul de tenis. Reține acest amănunt: jocul de tenis nu este scopul, ci mijlocul.

Să te anunț ceva. Partenerul tău de joc nu mai poate veni. Este bolnav sau trebuie să plece în delegație sau vrea să joace cu altcineva. Ce se întâmplă cu tine? Începi să suferi. Crezi că

ai un destin blestemat. Te gândeşti la sinucidere. Îți faci programare la psiholog.

Iată confuzia! Scopul tău a devenit să joci tenis cu cineva anume. Ai uitat? Acesta era doar mijlocul. Scopul tău era să te bucuri. Ai nevoie de puțină **claritate. Şi flexibilitate**! Tenisul nu este singurul mijloc de care te poți folosi pentru a trăi bucuria. Cu siguranță există şi altele. Caută să devii conştient de ele. Te-ai putea bucura jucând tenis de masă, baschet, volei, şah sau oricare alt sport. Poate înclinările tale nu se reduc la domeniul sportiv. Sunt zeci, dacă nu sute de activități în care te-ai putea angrena.

Să admitem că nu ai chiar atâta deschidere. Tu vrei neapărat să joci tenis. O.K. Dar de ce te încăpățânezi să-ți doreşti să joci cu **cineva anume**? Sunt mii de alți oameni pasionați de tenis. Scopul tău este să te bucuri, jucând tenis. Dacă insişti să joci cu cineva anume, temporar indisponibil sau neinteresat, ai confundat scopul cu mijlocul. Noul tău scop a devenit să joci tenis cu un anumit om. Ai uitat de adevăratul tău scop. Ai intrat în iluzie. Dacă persoana pe care o doreşti ca partener de joc nu te doreşte la rândul ei sau te refuză din motive obiective, iar tu nu eşti suficient de flexibil pentru a căuta un nou partener, tot ceea ce vei reuşi va fi **să suferi fără**

nici un sens. Confuzia dintre mijloc şi scop conduce la suferinţă inutilă, pe când atenta discriminare între ele conduce la satisfacţie şi împlinire, nu neapărat lipsite de efort. Doar că efortul este util şi integrat în satisfacţie.

În iubire lucrurile stau cam la fel. Scopul tău este să iubeşti, iar mijloacele de care dispui sunt, sper, variate: să protejezi, să alinţi, să mângâi, să hrăneşti, să ai grijă, să apreciezi, să respecţi, să comunici, să lauzi, să fii atent, să încurajezi, să stimulezi, să ierţi, să linişteşti, să sfătuieşti, să mobilizezi, să ai încredere, etc.

Hai să vedem ce se întâmplă în viaţa reală. Tu iubeşti şi vrei să o protejezi pe partenera ta. Când pleacă de acasă te asiguri că e bine îmbrăcată. Nu vrei să sufere de frig. Îi faci programare la medicul de familie. Vrei ca ea să fie sănătoasă. Nu eşti de acord să zboare cu parapanta. E un sport riscant, ştii foarte bine asta. Nu eşti de acord să meargă la mare cu prietena ei cea mai bună. Două femei singure, în plin sezon, cine ştie ce se poate întâmpla. Tu nu vrei decât **să o protejezi**!

Când colo, surpriză! Ea începe să respingă încercările tale de a o proteja. Nu-ţi vine să crezi. Simţi că **îţi respinge iubirea**. Confuzie! Ea nu face decât să respingă o

modalitate nepotrivită prin care tu îți manifești iubirea. Dar tu nu-ți dai seama de asta. **Suferi**. Ai confundat scopul cu mijlocul. Scopul tău a devenit **protecția**, iar genul de protecție pe care îl oferi nu este acceptat. Tragedie mare.

Lucrurile sunt așa de simple! Iubirea este scopul, protecția este un mijloc. Întreab-o dacă vrea să fie protejată. Dacă vrea, află cum dorește să fie protejată și vezi dacă îi poți oferi **acel tip** de protecție. Asta-i tot. Dacă nu vrea să fie protejată și tu vrei să-ți atingi scopul, acela de a-ți exprima iubirea, caută un alt mijloc! Hai, puțină flexibilitate. Poate are nevoie să o apreciezi, să-i recunoști calitățile, să-i admiri corpul și hainele. Fă asta și atinge-ți scopul! Poate nu știi să-ți exprimi aprecierea. Poate ești o natură mai critică și vezi mai ușor defectele. Dragul meu, asta e în totalitate problema ta. Ea te împiedică să-ți exprimi iubirea pe care o simți. Cu alte cuvinte, tu nu suferi pentru că o iubești, ci pentru că ai anumite probleme nerezolvate care te împiedică să-ți exprimi iubirea.

Să-ți dau un alt exemplu. Scopul tău este să iubești. Mijlocul preferat de tine este să o stimulezi tactil, să îi atingi ușor corpul, să o îmbrățișezi și să faci dragoste cu ea. Multe femei sunt înnebunite după așa ceva. Numai că

partenera ta... Refuză contactul îndelungit, nu-i plac mângâierile uşoare, vrea mai mult dinamism. În situaţii mai speciale, nu mai resimte o dorinţă erotică intensă sau e temporar atrasă de altcineva. Îmi dai voie să ghicesc cum te simţi? Suferi grozav. Din iubire, nu-i aşa?

Ei bine, suferi, dar nu din iubire. Dragostea reală nu este niciodată problematică. Nu generează suferinţă. Iubirea reală este bucurie, împlinire, plăcere, libertate, niciodată chin. Dacă suferi, nu suferi din iubire, ci din ignoranţă. Nu distingi între mijloc şi scop. Asta în varianta optimistă. Pentru că în varianta pesimistă, în tine nu există nici un fel de iubire. Doar dorinţa de a poseda sau domina, nevoia de a te folosi de corpul unui alt om ca de un obiect.

Să revenim. Să presupunem că îţi iubeşti cu adevărat partenera. Ce vei face? În primul rând, **îi vei respecta opţiunea**. Are o perioadă în care nu e prea dinamizată erotic sau e orientată sexual către un alt bărbat. Poate vrea să experimenteze, poate vrea puţină ieşire din rutină, cine ştie? **Accepţi**. Nu ştiai? Un mijloc splendid de a-ţi manifesta iubirea pentru un alt om este **să-i respecţi libertatea de a alege**. Este un adevărat test în orice fel de relaţie (de cuplu, de prietenie, parental-filială). Ce îţi dă puterea

de a-i respecta opțiunile? **Iubirea pe care o simți**. Dacă înăuntrul tău nu există suficientă iubire, știi ce vei face? Vei interfera cu opțiunile ei, încercând să le schimbi. Mă refer aici la manipulare, șantaj, constrângere, amenințare. Ai dreptul să-i comunici cum vezi tu lucrurile. Acesta nu e amestec în deciziile ei. E doar **comunicare**. Într-un alt caz, îi respecți decizia. Nu te bagi, cum se spune. Însă dacă suferi, acesta e semnul că nu o iubeai cu adevărat. O să repet asta până vei arunca nenorocita asta de carte într-un colț. **Nu există suferință acolo unde există iubire necondiționată**! Suferința apare nu pentru că iubirea există, ci pentru că iubirea nu există. Ceea ce există este agățare, atașament, dominare, gelozie, control, dependență, frică. În mai puține cuvinte: **identificarea cu Eul**. Iubirea adevărată există acolo unde Sinele a fost revelat. Să vorbim un pic pe această temă.

În opinia mea, nu poți iubi o altă persoană dacă, mai întâi, nu te iubești pe tine însuți, iar a te iubi pe tine însuți nu înseamnă a-ți iubi Eul. Acesta nu e decât egoism. Înseamnă a–ți cunoaște și manifesta Sinele, miezul interior al ființei tale. Dar chiar spunând asta, nu simt că m-am exprimat corect. Mai

degrabă e un fel de a te da la o parte din calea iubirii. Sinele, iubirea – acestea sunt sinonime. De fapt, tu nu faci nimic. Doar încetezi a mai fi un obstacol. Într-un anumit sens **dispari**, adică încetezi a mai crede că eşti un anumit individ, capabil să iubească pe cineva. Tu nu poţi iubi cu adevărat pe nimeni. Însă **poţi lăsa** iubirea să curgă prin tine, să se îndrepte către un om, poate doi sau chiar o colectivitate, dacă puterea ei este mare. Chiar şi în această afirmaţie este un neadevăr. Iubirea curge dar nu spre cineva anume. Se întâmplă ca cineva anume să fie pe direcţia ei. Este ceva similar cu parfumul unei flori. Ea nu a înflorit pentru o anume persoană, nu urmăreşte anumiţi oameni cărora să le pretindă "Mirosiţi-mă!". Ea doar îşi răspândeşte parfumul. Cineva poate fi în preajmă şi se va bucura. Norocul lui. Bucuria florii nu depinde de existenţa acestei persoane sau de existenţa acestor persoane, dacă e vorba de un grup. Floarea se bucură de propriul ei parfum, de faptul că îl poate răspândi în jur. Cam aşa este şi cu iubirea. Iubirea este parfumul fiinţei tale. Şi se manifestă într-un singur caz: **atunci când ai înflorit**.

Acesta e motivul pentru care mi se pare că **iubirea şi meditaţia** sunt intim conectate. Ele

sunt aspecte ale aceluiaşi fenomen, aşa cum sunt muntele şi valea. Unde există munte există şi vale. Tot aşa, iubirea nu există fără meditaţie. Şi când spun meditaţie nu mă refer la acele practici adesea chinuitoare, care îţi cer să-ţi păstrezi mintea focalizată într-un singur punct, până când fuzionezi cu obiectul meditaţiei. Mă refer la arta de **a nu face nimic**, adică de a–ţi lăsa Eul de o parte, tot aşa cum îţi laşi picioarele de o parte (adică nu le mai soliciţi) şi te aşezi pe un scaun confortabil. Din acest punct de vedere, mă simt în mod particular apropiat de budismul Zen, care a înţeles important faptului de a fi una cu propria ta spontaneitate, a te dărui cu încredere fluxului experienţei tale, fără a încerca să-l controlezi sau să-l domini. Credinţa că eşti o persoană anume, adică un Eu, divizează organismul, pe când renunţarea la această idee eronată **îl unifică**. Astfel, a medita înseamnă a lăsa lucrurile să se întâmple, emoţiile să apară, gândurile să circule, acţiunile să se desfăşoare, fără a mai crede că tu eşti agentul lor. Oricât de paradoxal ar suna, tu eşti abia când nu mai eşti şi faci totul abia când nu mai faci nimic. **Eşti Sinele**. Tu meditezi când înţelegi că ochii văd de la sine, că urechile aud de la sine şi că picioarele merg de la sine, nefiind nevoie să le muţi cu

mâinile. Dacă eşti puţin mai atent poţi înţelege că totul, de fapt, se întâmplă de la Sine, cu excepţia momentelor când nu crezi asta şi încerci să intervii, tulburând ordinea naturală (sau divină) a lucrurilor. Cam asta vreau să spun când afirm că iubirea curge de la sine. Însă pentru a avea această percepţie ai nevoie de o stare meditativă, adică de o atenţie lărgită şi relaxată, care se orientează spontan către ceea ce o atrage, fără a se agăţa de nimic. Ceea ce îţi permite să nu te agăţi este **înţelegerea** că nu există nimic de care să te agăţi şi că nu există nimeni care să se agaţe. Te bucuri să miroşi floarea şi nu mai încerci în zadar să miroşi şi nasul.

Oamenii care nu se iubesc pe ei înşişi trăiesc, fireşte, cu deficit de iubire, un gol pe care încearcă să-l acopere intrând în relaţii unde, cum altfel, **se aşteaptă** să fie iubiţi. Problema este că celălalt are o **aşteptare similară**. Din întâlnirea a două deficite nu are cum să apară bucuria. În schimb, apar, din belşug, pretenţiile, iritarea, gelozia, senzaţia de respingere, neîncrederea în sine, plictiseala, infidelitatea.

Nu poţi oferi ceea ce nu ai. Dacă tu îmi ceri 6 milioane, iar eu cu 6 milioane abia trăiesc de pe o lună pe alta, fii sigur că n-o să-i primeşti. Dacă aş câştiga 60 de milioane pe lună, ţi-aş da 6

milioane cu dragă inimă. Dar nu-i câştig. Altfel spus, nu dispun de atâta energie afectivă încât să o împart cu tine. Dimpotrivă, mi-ar prinde bine "o injecție de capital". Cam asta se întâmplă în multe relații. Eu te iubesc, adică am nevoie de tine ca să-mi acoperi golurile. Tu mă iubeşti în acelaşi fel. Suntem ca 2 maşini cu rezervoarele pe jumătate goale, fiecare visând despre cealaltă că este o benzinărie.

Iubirea adevărată există în condiții de abundență. În tine există aşa de multă dragoste, încât e vital să o împărtăşeşti cu cineva. Nu pui nici o condiție deoarece nu ai nevoie de nici o condiție. Este ca şi cum ai fi un izvor. Nu spui "Panta aceasta e prea abruptă" sau "Pe aici e prea puțină vegetație". Tot ce ai de făcut este să curgi. Apa ta îşi va croi singură malurile.

Celălalt este un receptor. El este deschis către tine, primind astfel iubirea ta. Dacă el se închide, tu vei curge spre altcineva. Nu îl vei implora, nu vei cădea în genunchi: "Te rog, lasă-mă să te iubesc". Îi respecți decizia şi îți vezi de viața ta. Iubirea reală oferă libertate, deoarece este o expresie nu a necesității, ci a dăruirii.

Oriunde libertatea este restrânsă, nerespectată sau amenințată, iubirea nu este pură. Se întâmplă aşa ceva într-o căsătorie?

Părerea mea este că se întâmplă. Mult prea des căsătoria nu este decât o închisoare frumos decorată, pe care societatea o recomandă şi ai cărei rezidenţi sunt recompensaţi. Dacă există iubire de ce mai e nevoie de căsătorie? Nu cumva căsătoria a fost inventată tocmai pentru că iubirea lipseşte?

De ce trebuie să-mi asigur dragostea ta, printr-un contract legal, eventual dublat de unul religios? Nu cumva **pentru că mă tem** că să n-o pierd? De ce oamenii îşi asigură maşinile, casele, propria sănătate? Pentru că le este frică de posibila dispariţie, distrugere sau deteriorare. Companiile de asigurări prosperă, agenţii de asigurări îţi află numărul de telefon şi te sună. Căsătoria este cel mai popular contract de asigurare.

"Te voi iubi doar pe tine". De ce atâta zgârcenie? Şi de ce este aşa de important pentru mine să-ţi smulg această promisiune? Ghici ciupercă ce-i! Pentru că nu suport să iubeşti şi pe altcineva. Nu sunt de acord să iubeşti un alt bărbat sau o altă femeie. Mă tem că într-o bună zi te vei sătura, te vei plictisi sau nu mă vei mai dori şi îmi iau măsuri de precauţie. Angajamentul pe care ţi-l iei îmi reduce **nivelul de anxietate**.

Pentru că am fost adesea întrebat, aceasta este poziția mea: **căsătoria este o defensă împotriva anxietății.** Acolo unde există iubirea adevărată, solidă, vie, nu există teamă. Neexistând teamă, căsătoria este inutilă. Tu îl iubești pe celălalt și nu ceri nimic în schimb. Nici un legământ, nici o hârtie ștampilată. Celălalt poate pleca, într-adevăr, dar acesta este un risc cu care poți să trăiești.

Ar fi și absurd ca celălalt să-și dorească să plece, iar tu să-l reții sub pretextul căsătoriei. Ce bucurie poți avea din a trăi cu un om nefericit? Ce-o fi oare în sufletul celuilalt care se simte **obligat** să rămână? O să-mi spui că s-a inventat divorțul. Așa este. Divorțul a fost necesar ca răspuns la apariția căsătoriei. Eu cred că într-o lume mai liberă, cu oameni mai autentici și mai iubitori, căsătoria va deveni o instituție vetustă. Sunt convins că nu voi apuca lumea aceea.

O anecdotă: După o cercetare îndelungată susținută de o metodologie riguroasă, psihoterapeuții de cuplu au ajuns la următoarea concluzie: Cei mai mulți oameni se căsătoresc din lipsă de judecată, divorțează deoarece nu au răbdare și se recăsătoresc pentru că și-au pierdut memoria.

Sper să nu înțelegi de aici că sunt împotriva angajamentului. Sunt **pentru angajament**. Resping ideea de a te angaja față de o altă persoană să o iubeşti toată viața. Acest angajament mi se pare împotriva naturii umane, care este flexibilă şi schimbătoare. Poate vei iubi un om toată viața, poate nu. Rămâne de văzut. Cine ştie ce surprize îți rezervă viața? Sentimentele nu pot fi forțate. A încerca asta nu e doar inutil, ci şi nevrotic. Şi cei mai slabi studenți la psihologie înțeleg asta.

Sunt pentru un altfel de angajament. **Angajamentul față de tine însuți!** "Mă angajez să fac tot ce ține de mine ca să mă dezvolt. Mă angajez să evoluez în această viață, astfel să pot iubi cu adevărat măcar un om". Ce zici? Asta da declarație publică! La primărie, la biserică, la radio, la televizor, unde vrei tu. Te vezi capabil de un asemenea angajament?

Mai este un motiv pentru care nu-mi place ideea de căsătorie. Ea conține ceva planificat. "Voi rămâne veşnic alături de tine. Te voi iubi până la moarte". Aceasta nu este decât aroganță. Viața este prin excelență spontană, curgătoare, nouă. Nu poate fi planificată, nu o poți obliga să se conformeze tiparelor tale de gândire. Dacă o faci, ea îşi va pierde frumusețea.

Frumusețea ei stă în curgere. A încerca să fixezi sentimentele este ca și cum ai încerca să conservi apa curgătoare a unui râu într-un seif. Ea va deveni apă stătătoare. Dumnezeu știe cum ajunge să miroasă!

A te strădui să simți ceva anume, o perioadă de timp, are ca efect exact **divizarea** de care vorbeam în urmă nu cu multe pagini. Eul și-a făcut din nou apariția. Ai scindat organismul. Nu mai e vorba de un întreg. Există acum un Eu, cel care simte și o trăire, ceva ce este simțit. Ai devenit **doi.** Și lucrul care ar putea fi comic, dacă n-ar fi de plâns, este că Eul încearcă să controleze trăirea. Să mențină o anumită trăire, să inhibe apariția alteia. Este ca și cum, fiindu-ți foame și pregătindu-te să mănânci cu mâna dreaptă, ai sta la pândă cu mâna stângă, lovindu-te de fiecare dată când apuci furculița. Curat spectacol. Doar că nu știu ce gen. Comedie? Tragedie?

În iubire nu există viitor, tot așa cum nu există trecut. Viitorul înseamnă așteptări, planificare, calcul, trecutul înseamnă polițe, datorii, afaceri neîncheiate. Iubirea planificată este artificială. "Te iubesc pentru că așa am promis". Aceasta nu este iubire. Este fantezie, minciună, iluzie. "Te iubesc pentru că îți sunt

dator". Nici aceasta nu este iubire. Este culpabilitate, sentiment nevrotic al datoriei, teamă de pedeapsă. Acțiunea spontană şi neplanificată, iubirea în acest caz, are o calitate în mod evident minunată. Mintea unificată funcționează fără blocaje şi participă la orice fără părți pe care să le țină de o parte. Maeştrii Zen au înțeles pe deplin asta: "Când e timpul să vă îmbrăcați, puneți-vă hainele. Când trebuie să mergeți, mergeți. Când trebuie să şedeți, şedeți. Să nu aveți măcar un gând în mintea voastră de a căuta natura de Buddha". (Lin Chi)

Cam atât despre căsătorie. Două cuvinte despre verişoara ei, relația extraconjugală. Cineva m-a întrebat dacă sunt pentru sau împotriva relației extramaritale. Nu sunt nici pentru, nici împotriva. Aceasta este o opțiune a fiecăruia, făcută în contexte specifice, adesea necunoscute celor care emit judecăți morale. Eu sunt pentru **conştiență şi onestitate.** Dacă eşti atras de o relație extraconjugală, caută să-ți cunoşti motivația. Ce fel de resorturi te împing spre un alt partener? Asta ar fi conştiența. Comunică-i partenerului tău actual. Împărtăşeşte-i lumea ta interioară. Asta ar fi onestitatea. Ce se va întâmpla mai departe vă priveşte exclusiv pe voi. Clădită pe conştiență şi

sinceritate, relația voastră va fi evolutivă. Și dacă se va întrerupe, veți păstra amintirea frumoasă a unei legături în care minciuna nu a pătruns, deoarece încrederea a fost prezentă.

Nu cred în relații întâmplătoare, deoarece acestora le lipsește intimitatea. Ele nu oferă nimic în plan emoțional. Nu sunt hrănitoare. Înseamnă sex și nimic altceva. Se pot dovedi pozitive doar atunci când ești așa de frustrat sexual, încât nu mai poți aștepta construirea unei alte relații. Sau când ai intrat într-o asemenea monotonie încât e nevoie urgent de o schimbare. Este ca și cum ai mânca același fel de mâncare, luni în șir. La un moment dat îți vei dori să mănânci la restaurant, cu riscul ca acolo să se mănânce mai prost. Îți propun să fii tolerant. Relația poate fi regenerată dacă partenera ta are o aventură. Nu s-a implicat emoțional, a experimentat plăcerea sexuală cu altcineva. De ce nu te-ai bucura? Ai prefera să aibă o aventură și să-ți ascundă asta? Ai nevoie de o minciună pentru a fi protejat emoțional? Trebuie să fii foarte vulnerabil. Pe de altă parte, dacă aventura este regula și nu excepția în relația voastră, acesta e un indicator sigur că ceva nu merge.

Și din acest punct de vedere, căsătoria îmi pare o complicare inutilă a vieții. Într-un

cuplu consensual, un partener care experimentează în plan sexual cu o terță persoană riscă mult mai puțin să fie supus oprobiului social, necruțătoarei judecăți morale a cetățeanului decât soțul sau soția care "a călcat strâmb". Adesea femeia care face asta este desfrânată, depravată, curvă, o ruşine pentru soț şi familia de proveniență. Nu aceleaşi calificative sunt folosite pentru bărbat. Într-o lume în care standardele au fost create de bărbați, cu mult timp în urmă, ei sunt tratați cu mai multă îngăduință. Să ne amintim pilda din Noul Testament, în care o femeie prinsă în adulter e pe punctul de a fi ucisă cu pietre. Iisus dă un răspuns memorabil: "Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei" (Ioan 8,7). Interesant este că fariseii şi cărturarii o găsesc vinovată doar pe femeie. Nu spun nici un cuvințel despre bărbat.

Nu voi încheia acest capitol fără a vorbi despre inhibiție în exprimarea iubirii. A fi inhibat înseamnă a te simți blocat în a duce până la capăt un comportament. Când inhibiția e enormă, nici măcar nu mai inițiezi un comportament.

O persoană liberă este o persoană fără inhibiții. Ea poate să facă orice doreşte, dar nu

doreşte să facă orice. Nu e un simplu joc de cuvinte. Pentru un om liber nu există inhibiţii în manifestarea iubirii, cu excepţia acelora pe care şi le pune în mod conştient, călăuzit de inteligenţa sa. Te rog să faci această diferenţiere între dezinhibiţia care se naşte din conştienţă şi inteligenţă şi inhibiţia care este un produs al pulsiunilor scăpate de sub control.

Dacă sunt foarte atras sexual de tine şi cred că am unele şanse, nu mă voi jena să-ţi comunic ceea ce simt. Însă nu voi face asta în public, cu atât mai puţin în faţa partenerului tău, dacă se întâmplă să ai o relaţie. Iar a-ţi comunica ceea ce simt nu este echivalent cu a trece la fapte. Pentru mine este satisfăcător să mă pot exprima, adică să mă bucur de libertatea de a comunica într-un registru mai intim. Iar până la a ajunge în pat cu tine mai sunt câţiva paşi de făcut, peste care nu voi sări ca un armăsar.

Dacă te plac şi vreau să te cunosc mai bine, să aflu, de pildă, cum gândeşti, de asemenea nu mă voi reţine în a-ţi transmite dorinţa mea. Nu mă tem de reacţia ta şi ai tot dreptul să mă refuzi. Însă dacă accepţi (să presupunem că sunt o femeie) nu o voi invita şi pe prietena sau soţia ta. Este ceva ce ne priveşte doar pe noi. Doi oameni care se plac şi acceptă

să se dezvăluie puțin mai mult, să se întâlnească într-un plan mai adânc decât cel social, fără a-şi propune nimic pentru viitor, doar lăsând lucrurile să se întâmple.

În cadrul deja stabilit al unei relații, mă simt liber să îți propun orice într-un context pe care îl găsesc adecvat. Vreau ca dorințele mele să ajungă la tine şi să le cunoşti. Nu îți cer să le satisfaci, dar mă bucur atunci când o faci. Când le respingi caut să le înțeleg, fără să te judec. Mă adaptez la ceea ce tu eşti, fără să-ți impun nimic.

Mă cam dor degetele de la atâta scris, aşa că mă opresc aici. Dacă îmi mai vine vreo idee, revin în capitolele următoare (sau în altă carte). Sper că te-am ajutat să înțelegi ce este iubirea necondiționată, ce obstacole stau în calea ei şi în ce fel suntem responsabili pentru acele obstacole. Să-ți spun o anecdotă, pe final:

"Dragă Elena,

Pentru tine aş escalada munții cei mai sălbatici şi aş traversa înot marea cea mai învolburată. Te iubesc aşa de mult încât, pentru a petrece măcar o clipă alături de tine, sunt pregătit să îndur cele mai aspre încercări.

Pentru totdeauna al tău, Manuel.

P.S. Voi veni sâmbătă la tine, dar numai dacă nu plouă."

ŞI DACĂ VIAŢA ESTE UN VIS?

Pentru început, să consultăm un om de ştiinţă. Ce este visul? Este o stare modificată de conştiinţă. Alte stări modificate de conştiinţă sunt somnul şi hipnoza. Stările nemodificate de conştiinţă, obişnuite sau normale, sunt starea de veghe şi starea de vigilenţă.

Care este natura visului? Pare a fi o combinaţie de imagini şi idei. Unii cercetători consideră visul o formă de gândire în imagini (gândire onirică), operând cu coduri dominant vizuale. Visul este legat de somn. Pentru a visa trebuie **să dormi**. Un indicator obiectiv al visului în desfăşurare îl reprezintă mişcările rapide ale ochilor (REM – rapid eye movement). Ele sunt bruşte, sincrone bilateral, cu o durată maximă de 5-50 minute. Somnul cu vise a mai fost numit somnul REM sau "somn paradoxal", deoarece este însoţit de semne precum respiraţia neregulată, erecţia peniană, erecţia clitoridiană şi activitatea cerebrală caracteristică stării de veghe.

Acest tip de somn survine în fiecare noapte, în 4-5 reprize, cu o distanță între reprize de 90-100 de minute. Trezit în timpul acestui somn, subiectul relatează cu ușurință o povestire plină de imagini, cu personaje cunoscute sau necunoscute, cu evenimente realiste sau neverosimile, în care gândirea abstractă pare a fi absentă. Acesta este visul. O serie de teorii (psihanalitică, a sintezei activatoare, a uitării, a reorganizării structurilor mentale) încearcă să-l explice, dar nu reușesc să-i epuizeze misterul.

Să le mulțumim savanților pentru travaliul lor în zona materiei și să ne "modificăm" puțin conștiința, pentru a opera cu simboluri, analogii și semnificații secrete.

Ipoteza pe care vreau să o explorez împreună cu tine este aceasta: nu doar ceea ce se întâmplă într-un vis este un vis, ci și ceea ce se întâmplă în starea de veghe este tot un vis. Nu același fel de vis, ci un vis de alt ordin. Eu sunt înclinat să admit această ipoteză ca adevărată. Poate că la sfârșitul lecturii vei fi mai disponibil să te întrebi "Și totuși, dacă este așa?", precum câțiva studenți privilegiați, alături de care am studiat, într-o zi de vară, consecințele psihologice ale acestei credințe.

Mai întâi, cum ştii că visezi? **Nu ştii.** Atunci când visezi tu nu ştii că acela este un vis. Când eşti **în vis**, pentru tine visul este real, tot aşa cum, în clipa asta, eşti convins că citeşti o carte în realitate şi nu în vis.

În timp ce visezi, **nu ai nici un criteriu** pentru a decide dacă ceea ce ţi se întâmplă este vis sau realitate. Eşti convins că este realitate. Realizezi că a fost un vis **abia după ce te trezeşti**, adică după ce treci în altă stare de conştiinţă, numită frecvent stare de veghe. Prin urmare, nu e exclus ca acum să visezi, tu urmând a afla asta abia după ce te vei trezi.

În vis eşti la fel de convins de realitatea lumii pe care o percepi pe cât eşti în realitate. Nu ai referinţe sigure, deoarece toate referinţele aparţin lumii pe care o percepi. Deci, când visezi, pentru tine visul este real. De fapt, ceea ce numeşti, în vis, realitate este o **imensă iluzie**.

Îţi propun acum să avansăm. Există ceea ce se cheamă "vise lucide". Poate ţi s-a întâmplat. Mulţi oameni cu care am vorbit au trăit, măcar o dată, o astfel de experienţă. Este vorba de un vis **în care ştii că visezi**. Eşti conştient în vis. Uneori doar asişti la derularea visului, alteori reuşeşti chiar să influenţezi desfăşurarea, produci deliberat evenimente, faci

să dispară anumite personaje, etc. Cunosc pe cineva care nu numai că intervine conştient în desfăşurarea visului, ci se poate trezi, se duce la toaletă sau mănâncă ceva, după care se culcă şi îşi reia visul **exact** de unde l-a lăsat.

Când ai un vis lucid nu mai confuzi visul cu realitatea. Ştii că este un vis, deoarece tu te afli într-o stare de conştiinţă **superioară**. Eşti ca un actor care joacă într-o piesă de teatru, care ştie că se numeşte Ovidiu şi are acasă un băieţel de 3 ani şi realizează că ceea ce se întâmplă este doar o ficţiune. El nu este Ştefan cel Mare, este Ovidiu jucând rolul lui Ştefan cel Mare.

Ei bine, iată analogia pe care ţi-o propun: ceea ce este realitatea onirică pentru realitatea stării de veghe, este realitatea stării de veghe pentru o **realitate mai înaltă**, care o transcende şi o înfăşoară. Altfel spus, în raport cu această **realitate superioară**, lumea percepţiei noastre obişnuite nu este decât un vis, tot aşa cum, în raport cu realitatea onirică, realitatea onirică nu este decât o iluzie.

Fiecărei "realităţi" îi corespunde un alt **nivel de conştienţă**. Aşa cum poţi fi treaz într-un vis (visul lucid în care ştii că visezi), tot aşa poţi fi "**treaz**" în ceea ce te-ai obişnuit să numeşti realitate (adică să ştii că este o formă specială de

iluzie). Evident, nu vei şti niciodată asta şi vei fi convins că este "adevărata realitate" câtă vreme nu ai acces la următorul nivel de conştienţă. În acelaşi fel, nu vei şti niciodată, atunci când visezi că visezi, câtă vreme nu te-ai trezit în vis.

Ideea că viaţa ta de fiecare zi este, de fapt, **un tip special de vis**, ca să nu zic o extraordinară înşelătorie, ţi se poate părea, după caz, şocantă, bizară sau stimulativă. M-aş bucura să o găseşti stimulativă. Ea nu este **deloc nouă**. Cu mult timp în urmă, înţelepţii Indiei n-au ezitat în a afirma despre această lume că **este visul lui Dumnezeu**. Aşa cum tu eşti Dumnezeul visului tău, pe care îl creezi în totalitate, în cel mai mic amănunt (este produs de creierul tău), în acelaşi fel Dumnezeu visează această lume, pe care o numim reală, până la ultimul detaliu.

Puterea lui Dumnezeu de a crea această lume de vis a fost numită **maya**. Puterea iluziei. De ce face Dumnezu asta? Dar tu de ce visezi? Ştii? Un răspuns care a generat mari controverse a fost acesta: Dumnezeu se joacă. Acest joc divin a fost numit **lila**. Dumnezeu este asemenea unui copil, fără nici o grijă şi super-încântat de El însuşi (doar e perfect, nu?), încât nu mai are nimic de făcut decât să se joace. Iar jocul lui este

de o complexitate de neimaginat, de o varietate incredibilă. Creativitatea lui Dumnezeu este debordantă. Ea îşi atinge culmea atunci când creează iluzia că nu e deloc vorba de un joc, ci de ceva serios. Adică exact ceea ce, probabil, şi tu simţi în acest moment: Deşi are momente frumoase, amuzante sau relaxante, viaţa nu e deloc o joacă.

Şi un ultim amănunt pentru a completa viziunea hindusă asupra lumii ca vis al lui Dumnezeu. Dumnezeu este Sinele, iar Sinele eşti tu, la nivelul cel mai adânc al fiinţei tale.

După această paranteză, filosofică pentru cei mai mulţi, empirică pentru câţiva, să revenim la ceea ce am convenit să numim realitate. Ce se întâmplă după ce te trezeşti? Uneori regreţi, dacă a fost un vis foarte frumos, alteori respiri uşurat, dacă a fost un coşmar şi cel mai frecvent nu-ţi baţi capul cu ce ai visat, angrenându-te în activităţile tale obişnuite.

Într-un vis poţi să fii hoţ sau criminal sau vagabond. Când te trezeşti, aceste roluri pe care le-ai jucat nu mai au nici un fel de importanţă. Nu te duci la poliţie pentru a mărturisi un furt comis în timpul visului. Justiţia nu te condamnă pentru o crimă iluzorie. Şi adăpostul care îţi lipseşte în vis nu îţi lipseşte

deloc în realitate, având în vedere că locuieşti într-un apartament cu 5 camere.

Tot ceea ce visezi, **dimineaţa dispare**. Dacă ai fost absolut încredinţat că ceea ce visezi este real, la trezire poţi începe să râzi. **Te amuză propria ta ignoranţă!** Puteai să juri că totul este real. Cum ai putut să crezi? Nu erau decât imagini, fără nici un fel de substanţă. Este ca atunci când vezi o femeie atrăgătoare la televizor şi vrei să o atingi pe coapse. Ecranul te aduce prompt la realitate. Nu era decât o imagine.

Să ne mutăm acum la următorul nivel al realităţii. Şi să presupunem că te-ai conectat la acest nivel, adică **"te-ai trezit"**. Cum ai făcut asta? Practică spirituală, iluminare subită, deocamdată nu comentez. Realitatea cotidiană sau consensuală, cum îmi vine să o botez, nu dispare. Nici visul nu dispare când te trezeşti în mijlocul lui (adică îţi dai seama că visezi). Realitatea continuă, cu vastul ei angrenaj de evenimente, persoane, legi. Însă tu ştii că nu are substanţă, că este o iluzie. Este posibil **să te umfle râsul**. Se spune despre Bodhidharma, cel care a dus budismul în China, că imediat după iluminare a slobozit un hohot uriaş de râs.

Râsul este facultativ. Ceea ce apare în mod constant este o **senzaţie de uşurare**. O

relaxare incredibilă. Totul nu e decât un vis, aşa că de ce să fii tensionat?

Nu poți tăgădui că pe lumea aceasta nimic nu e permanent. Oamenii se nasc şi mor, obiectele se degradează, totul se schimbă, uneori repede, alteori extrem de lent. Viața este un flux, în ea nu există nimic stabil sau neschimbător. Dar despre un vis, ce se poate spune? **Exact acelaşi lucru.** În raport cu realitatea din starea de veghe, visul este fulgurant, trecător, fără nici un fel de consistență. Sesizezi analogia? Visul este **efemer** în raport cu realitatea obişnuită, tot aşa cum aceasta este efemeră în raport cu... Hopa, în raport cu ce? Cine sesizează caracterul schimbător al lumii? Să fie conştiința ceva neschimbător? Dacă este aşa, înseamnă că ea nu face parte din lume. Din realitatea cotidiană. Şi atunci, din ce face ea parte?

Dacă ai observat, oamenii intens conştienți de impermanența acestei lumi, fără a fi mistici în sensul propriu al cuvântului, se raportează într-o manieră mai relaxată la ceea ce se întâmplă, părând să se adapteze mai uşor la "realitate". Când ştii că nu există nimic solid, devine inutil să te îngrijorezi. Iisus este fermecător în această direcție: "Uitați-vă la păsările cerului; ele nici nu seamănă, nici nu

seceră şi nici nu strâng nimic în grânare; şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele? Şi apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?" (Matei 6, 26 şi 27).

Ideea impermanenței lumii, a calității ei "ca de vis", este foarte prezentă şi în budism. În mod curios doar pentru occidentali, realizarea clară a acestei idei nu conduce la nihilism, ci oferă un fel de extaz, concretizat în planul acțiunii în a te mişca la unison cu fluxul experienței subiective, fără a te grăbi şi fără a rămâne în urmă. Este ca şi cum ai fi atins desăvârşirea în dans, partenera ta nefiind alta decât Viața.

În continuare, îți ofer spre cumpătată reflecție câteva posibile consecințe ale înțelegerii că ceea ce numim realitate este o iluzie sau **un vis**.

Cineva te jigneşte. Îți spune: "Mădălina, eşti cea mai tâmpită studentă la Psihologie pe care am întâlnit-o vreodată." Acel cineva este un bețiv. Profesor, prieten, coleg, părinte – nu contează. Este un bețiv. Un om care se află, ca să folosesc limbajul ştiințific, într-o stare alterată de conştiință. Spune-mi, poți să te superi pe el? Abia se ține pe picioare

şi, nereuşind să se desfacă la pantaloni, face pipi pe el. Te poţi supăra? În nici un caz. Eventual ţi se face milă.

Acum gândeşte-te la cineva care îţi spune acelaşi lucru fără să fie beat. N-a mai pus alcool în gură de 3 săptămâni. Te priveşte fix şi te asigură că eşti o studentă tâmpită. Oare ce vei simţi? Aproape sigur nu eşti încântată. Poate chiar izbucneşti în lacrimi, dacă e vorba de o persoană pe care o creditezi.

Să presupunem însă, Mădălina dragă, că te-ai trezit. Ai înţeles, în cele din urmă, că viaţa este un vis. Ştii că ceea ce se întâmplă nu are nici un fel de substanţă. Te mai superi? Nu cred. Cel din faţa ta nu este beat. E mai rău decât atât! **Nu este real**! Şi ştii ce este absolut nostim? **Că nici tu nu eşti reală**. Ceea ce pari a fi tu şi ceea ce pare a fi el sunt imagini iluzorii realizate cu o asemenea **măiestrie** încât par reale. Dumnezeu/ Sinele este maestrul desăvârşit al iluziei.

Fratele tău te controlează. Cunoşti un băiat şi, face el ce face, te desparte de el. Aceste comportamente te înfurie la culme, însă nu ai curaj să te exprimi. Suferi în sinea ta şi aştepţi să te muţi în alt oraş, ca să scapi de el. Asta se întâmplă în realitate. Şi dacă ar fi un vis? Pe cine te-ai înfuria? Împotriva cui vei acumula

resentimente? Acest personaj particular din vis, numit "fratele tău" își joacă rolul și **tu înțelegi asta**. El nu este mai existent decât un balon de săpun, într-o zi senină de vară.

Tânărul de care te-ai îndrăgostit se uită la televizor, imperturbabil, în timp ce tu îi povestești despre eșecul la examen. Nu numai că nu încearcă să-ți înțeleagă sentimentele, ba chiar te face să te simți jenată. "Mare scofală! O să-l dai în septembrie." Acordă-i, acum, statutul oniric. Unde a dispărut rușinea ta? Cum poate cineva care nu are decât realitatea pe care i-o acorzi să te facă să te simți prost?

Aș putea da nenumărate exemple, dar te văd nerăbdător să faci operația asta singur. Sper că ai prins ideea. Într-o lume de vis, seriozitatea te bagă în bucluc. Înțelegerea îți permite să te detașezi, nu în sensul unei indiferențe reci. Este o detașare senină și afectuoasă, uneori jucăușă, dacă ești un tip pus pe șotii. Când te iei prea tare în serios lumea devine o dramă, un coșmar din care ai vrea să te trezești și nu poți. Iubitul care te părăsește fără nici o explicație, tatăl care moare într-un accident, prietena care te trădează. Astfel de suferințe te copleșesc. Un vis nu este diferit! Problema este că, dacă în vis suferința sau

teama atinge un anumit nivel, te trezeşti spontan la realitate, pe când în realitate, când suferința riscă să devină intolerabilă, nu se întâmplă nimic spontan. Aici se află tot schepsisul. E nevoie de un fel de **efort individual**, de o muncă pe care o ai de depus pentru a te trezi. Altfel trebuie să aştepți sfârşitul visului cosmic. Şi dacă e să ne luăm după indieni, care pretind a fi calculat asta, ai de aşteptat un număr îngrozitor de lung de ani. O singură zi a lui Brahma durează 1000 de Daiva Yuga, iar o Daiva Yuga nu are decât 12.000 de ani. Eu n-aş avea atâta răbdare.

Nici nu se poate conchide că înțelegerea lumii ca vis te transformă într-o persoană iresponsabilă. Mai întâi că nu poți face orice, deoarece şi visul are legi de organizare. Şi apoi, dacă ştii că nimic nu are realitate, ce sens ar avea să faci ceva? Eventual de dragul experienței. Majoritatea celor care au îmbrățişat această viziune au preferat să ia lucrurile aşa cum sunt, să le lase să se desfăşoare de la Sine, bucurându-se, în schimb, de natura lor reală, adică de beatitudinea stării de conştiență.

Nu am spus întâmplător majoritatea. Aşa cum unii dintre oameni, aflați în vise lucide, îşi pot influența visele, generând evenimente,

transformând contexte, inventând personaje noi, la fel cei care au **o conştienţă extrem de intensă a visului** şi un gust mai înalt pentru acţiune, pot interveni în realitatea normală, producând fenomene miraculoase. Ei pot suspenda legile de organizare a realităţii-vis, tocmai pentru că ştiu cu putere că o transcend, **adică o visează.**

A avea o conştienţă extrem de intensă este echivalent cu a avea o credinţă intensă că lumea nu este decât un vis. Îţi aminteşti ce spunea Iisus? "Adevărat vă spun că, dacă veţi avea credinţă şi nu vă veţi îndoi, chiar dacă aţi zice muntelui acestuia: Ridică-te de aici şi aruncă-te în mare, se va face." (Matei 21, 21). Iar în Luca 17, 6: "Dacă aţi avea credinţă cât un bob de muştar, aţi zice copacului acesta: Dezrădăcinează-te şi sădeşte-te în mare, şi v-ar asculta."

Îmi aduc aminte acum de o tânără care mi-a mărturisit că, dacă ar şti că viaţa este un vis, ar încerca să iasă pe fereastră şi să leviteze. Eram la etajul cinci. Am sfătuit-o să încerce mai întâi de la un etaj inferior.

M-am apropiat de final. Este viaţa un vis trăit cu ochii deschişi? Urmează să decizi. În ceea ce mă priveşte, în deplin acord cu ceea ce am scris despre identificare, Eu şi Sine, nu am nici un

dubiu că viața este un vis, câtă vreme crezi că ești o anumită persoană. Identificarea cu numele și conținuturile mentale creează iluzia că ești o entitate separată de lume. Tu ești Sinele adormit care se visează Eu într-o lume a aparențelor. Trezirea la propria ta natură se numește, în toate tradițiile spirituale autentice, **iluminare**. Deși, în virtutea atingerii acestui obiectiv, sunt recomandate practici prelungite, câteodată aspre, totul este, până la urmă, o chestiune de înțelegere. Mă gândesc uneori că rolul lor nu este să procure iluminarea aspirantului. Iluminarea se produce spontan. Practica te menține atent, astfel încât să o sesizezi când apare.

BUTOANELE

Butonul este o piesă mică, în formă de disc, care, prin apăsare sau învârtire, asigură un contact electric sau o acțiune mecanică. În opinia generală butoanele există doar la mașini. Nu sunt de acord. Şi oamenii au butoane. Din acest punct de vedere, sunt un fel de mașini mai sofisticate. Nu e o afirmație care să te umple de mândrie, dacă te gândești că mașinile, oricât ar fi de extraordinare, au o mare meteahnă: **nu sunt libere**. Cu puține excepții, așa îmi par și oamenii. **Neliberi**. Oamenii au butoane și butoanele pot fi apăsate de cineva din afară.

Ai înțeles? Asumpția mea este că **tu** nu ești o ființă liberă, câtă vreme nu ți-ai eliminat sau dezactivat butoanele. Eu apăs pe ele și tu ai anumite stări. Ştiu pe ce buton să apăs ca să obțin o anumită stare. Asta se cheamă **control**. Şi pentru că te pot controla, se cheamă că nu ești un om liber.

Să detaliem.

Suntem colegi de grupă. La un seminar o dai în bară. Pui o întrebare prostească. Eu mă uit

la tine într-un anumit fel. Nu trebuie să spun nimic. Pentru că citeşti deja în ochii mei: "Cum a intrat boul ăsta la facultate?" Care este reacţia ta? Imediat te simţi lezat. **Ţi-am apăsat butonul**! Te-am făcut să te simţi nasol. Ce uşor a fost.

Suntem soţ şi soţie. În seara asta ai încercat o mâncare nouă. Nu e rea, dar nici grozavă. Ce fac eu? Îţi spun: "Iubito, eşti cu adevărat o specialistă în arta culinară". Am apăsat butonul? Desigur. Te simţi în al nouălea cer. Aşteptai verdictul meu cu inima strânsă, iar verdictul a fost pozitiv.

Suntem în trafic. Nu sunt atent şi nu-ţi dau prioritate. Replica ta nu întârzie: "Băi, tâmpitule, cine ţi-a dat carnetul de şofer?". Simt că îmi plezneşte capul de furios ce sunt. Mi-ai apăsat butonul şi mi-ai stricat toată seara. Şi ce bine mă simţeam...

Un buton – o reacţie tip. Nu e ca la maşini? Introduci moneda, apeşi butonul, obţii sticla de Fanta. Întotdeauna sticle de Fanta dacă apeşi acelaşi buton. Întotdeauna te pot răni dacă ştiu ce să spun. Întotdeauna te pot mângâia, te pot face să te simţi admirat, apreciat, valorizat. Trebuie doar să ştiu cum să mă exprim. Tu numeşti asta libertate? Eu nu.

De ce? De ce are loc acest fenomen? Cum e posibil să am atâta putere asupra ta? Şi

reciproc. De unde atâta vulnerabilitate? Iată care cred eu că este cauza fundamentală. **Eul.** Am trecut de nevoile nesatisfăcute din copilărie, de relațiile problematice sau traumatizante, de iubirea absentă din viața ta sau de afecțiunea în exces. M-am dus la rădăcină. Cauza ultimă a acestor **reacții mecanice** este **credința că ești cineva anume**.

Toată străduința mea are în vedere acest scop: să te ajut să înțelegi că nu ești cineva anume. Tu ești, într-adevăr, dar nu o anume persoană! Ce paradox! Sau ce bizarerie! Spune-i cum vrei. Eventual recitește paginile cu Eul, Sinele, identificarea.

Tu ești Sinele, iar Sinele nu poate fi definit. El nu este nici genial, nici idiot. Sau este și genial și idiot, în același timp. Unifică contrariile. Nu poate fi înțeles la nivel logic, dar asta nu-i subminează realitatea. Logica are limite. Este doar un instrument de măsurare a realității. Nu poate cuprinde realitatea multidimensională tot așa cum un pătrat nu poate înțelege un cub.

În clipa în care te identifici cu Eul îți apar butoanele. Din nelimitat devii limitat și asta înseamnă **pericol, amenințare**. Cine știe cine e dincolo de limita ta? Dumnezeu știe cu

cine te învecinezi. Este firesc să-ți fie teamă. Acesta este Eul. **Eul înseamnă frică.**

Te temi că nu voi aproba alegerea ta. Ești un adolescent care alege Facultatea de Sociologie în locul celei de Medicină. Ia să văd, pe care buton am să apăs? Să aprob sau să nu aprob? Să te felicit pentru curajul de a-ți urma instinctul sau să te critic pentru capriciul acesta?

Ești o tânără care a investit ceva bănuți într-o rochie nouă. Urmează să te întâlnești cu prietenul tău. Îți va aprecia simțul estetic? Te va evalua drept nechibzuită? Urmează să apese pe un buton, însă nu știi pe care. Te temi.

Câte exemple să dau? A te identifica, a crede că ai un anumit corp și o personalitate înseamnă a avea butoane. Știu că ceea ce afirm aici vine împotriva percepției uzuale, **normale**. Dar ai îndrăznit vreodată să pui sub semnul întrebării această percepție? Ai avut curajul să examinezi imparțial **versiunea social autorizată asupra realității?**

Iluminații și misticii autentici sunt toți niște rebeli. Nu mai aparțin acestei lumi, chiar dacă trăiesc în ea. Viziunea lor s-a schimbat. Puterea convențiilor sociale a slăbit și, chiar dacă le respectă, nu mai sunt sclavii lor. Nu mai au butoane. Nu în sensul că nu mai au un corp,

că nu mai au aptitudini sau caracter, ci în sensul că nu se mai identifică cu ele.

Încearcă măcar să-ți imaginezi. Gândeşte-te la tine ca şi cum ai fi o altă persoană. Să zicem că te numeşti Ana. Detaşează-te puțin, ieşi din tine însăți. Observ-o pe Ana aşa cum o observi pe mama ta sau pe prietena ta. Observă-i reacțiile, gândurile, dorințele. E ca şi cum ai fi altcineva înăuntrul ei, care o priveşte obiectiv. Fără nici un fel de prejudecăți, fără evaluări, fără etichete. **Doar observație**.

Bun. Acum eu îi spun Anei: "Ana, sunt realmente impresionat de inteligența ta. Nu credeam că va fi cineva capabil să înțeleagă aceste rânduri". Ce face Ana? E entuziasmată. E mândră. A primit recompensa. Data viitoare vine cu cartea să-i dau un autograf (just in case: don't try! Am făcut alergie la autografe).

Apoi adaug: "Însă pe cât eşti de inteligentă, pe atât eşti de urâtă." Hopa! Se întâmplă ceva. Ana se schimbă la față. Se simte devalorizată şi respinsă. Extaz şi agonie. În numai 30 de secunde.

Acestea sunt butoanele. Să schimbăm rolurile. Tu îmi spui: "Adi, sunt extaziată de ideile tale. Eşti un om minunat. Mi-ai schimbat viața". Fratele tău îmi spune (prin intermediari):

"Profesorul ăsta e țăcănit rău de tot. Şi nici editorul nu e prea sănătos, din moment ce publică asemenea aberații".

Dar eu nu sunt nici minunat, nici dus cu pluta. Sau şi una şi alta. Nu mă cumperi dacă mă ridici în slăvi şi nici nu mă pedepseşti dacă mă faci de două parale. Eu nu sunt Adrian Nuță. **Doar sunt**! Am dezactivat butoanele, am întrerupt legăturile. Poți apăsa pe ele până înnebuneşti.

Ce crezi despre mine **e părerea ta**. Eu nu mă judec, doar mă exprim şi asta mă bucură. Aş putea dormi la ora asta, dar, ce să fac, simt nevoia să mă exprim. Sunt oare într-un anumit fel? Habar n-am. Probabil sunt în toate felurile, dacă mă privesc din toate unghiurile posibile. Cert este că **sunt** şi asta pentru mine **e arhisuficient**. E încântător.

Încearcă să-ți imaginezi această libertate. Să nu mai depinzi de evaluarea celuilalt, de judecățile lui pozitive sau negative. Nu, nu am spus să le ignori. Să le accepți fără însă a le permite să-ți perturbe echilibrul. Să le observi exact aşa cum sunt: opinia unui om despre un alt om, cu care tu nu te identifici. O opinie care depinde de dispoziția lui, de nevoile lui, de frustrările lui, de gradul lui de integrare. O opinie

pe care o conştientizezi, dar care nu ar putea să te facă să te simţi mai bine sau mai rău.

Nu găseşti că e ceva fabulos? Nu mai poţi fi manipulat. Nu mai trebuie să fii la înălţimea aşteptărilor nimănui. Pacea ta internă nu mai are nici o legătură cu aprobarea sau dezaprobarea externă. Dacă cineva e dezamăgit de tine, îi poţi spune: "Înţeleg că te aşteptai la altceva. Asta nu mă priveşte pe mine. Aşteptările tale sunt responsabilitatea ta." Altcineva este fermecat de tine. "Tu ai anumite criterii la care se pare că eu corespund. Ce se va întâmpla dacă îţi modifici criteriile? Nu o să mai corespund, deşi nu m-am schimbat."

A avea butoane este ceva de genul sus-jos, sus-jos. Nu că mişcarea de la un pol la altul n-ar avea frumuseţea ei. Dar decizia de a te pune în mişcare nu îţi aparţine ţie. Aparţine altcuiva. Tu ai butoane şi cineva le apasă. Uneori inconştient, alteori conştient. Iar cei care le apasă conştient sunt cei mai periculoşi. Aceştia sunt oameni cu o bună intuiţie psihologică (nu neapărat specialişti), din al căror repertoriu moral lipseşte ceva: respectul pentru libertatea umană.

Pe de altă parte, dacă ceva te răneşte, asta arată că nu ţi-ai cunoscut Sinele. **Suferinţa psihologică e semnul că undeva mai există o**

iluzie, o înşelătorie. Reţine, te rog, această idee. Ea te poate conduce direct în Paradis, doar că nu în cel creştin. Sinele este beatitudine. Înăuntrul lui nu există nici un pic de suferinţă. Aşa cum durerea fizică îţi arată că e ceva în neregulă cu corpul tău, durerea psihologică te notifică asupra unei iluzii pe care o mai întreţii. Descoper-o! Nu o lăsa aşa. Mâine va fi mai rău, cum spune şi Murphy.

Depui mari eforturi să arăţi ca un fotomodel şi auzi următorul comentariu: "Cine, sfrijita aia?" Sau, cineva care nu te-a mai văzut de 3 ani îţi spune: "Măi, dar ce te-ai îngrăşat!" Şi tu ce faci? Te prăbuşeşti. Te duci acasă şi plângi în faţa oglinzii. De ce? Te-ai identificat cu o imagine. "Am un corp de fotomodel. Dacă aş fi avut 16-17 ani puteam fi urmaşa Claudiei Schiffer". Ţi-ai lipit singură o etichetă, pe care altcineva o smulge şi pune alta în loc. Măiculiţă! Viaţa ta trebuie să fie un chin. Şi de la ce pleacă totul? De la o iluzie. Tu crezi că eşti un corp! Nu-i aşa. Tu **foloseşti** un corp. Cineva poate să spună ceva despre corp (inclusiv tu poţi spune ceva), dar asta nu înseamnă că spune ceva **despre tine**. E ca şi cum ai avea o maşină verde, un amic ar remarca asta ("Ce verde dezagreabil!"), iar tu ai începe să crezi despre tine că **eşti verde**. Maşina e verde, nu tu, prostănaco!

Ceva reacții?

Munceşti din greu şi reuşeşti să ai note foarte mari. Bursă de merit. Câteva colege şuşotesc: "Nu e decât o tocilară". Vii la mine la cabinet şi jeleşti. Mă uit la tine şi nu-mi vine să cred. Pentru ce plângi? Ai fi vrut să fii percepută ca foarte inteligentă. Sau măcar să-ți fie apreciate puterea de muncă, disciplina, capacitatea de organizare a muncii intelectuale. Prin urmare, ce doreai? **Să ai o anumită imagine**. Credeai despre tine că eşti aşa şi ți-ar fi plăcut să te vadă şi ceilalți aşa. Dar ei/ele te văd altfel. Mare scofală! Problema ta e că te identifici cu o anumită imagine. Eşti o realitate imposibil de descris. Când iluzia ta se izbeşte de iluzia altora, suferi. Dacă vrei să fii nu inteligentă, ci **extraordinar de inteligentă**, te rog, renunță la iluzii. Bucură-te de realitate, despre care nimeni nu poate spune ceva pertinent. Dă-le voie oamenilor să creadă orice despre tine. Au acest drept. Au dreptul la propriile iluzii, care îi vor conduce la suferință şi, în cele din urmă, suferința îi va trezi. Atunci vor refuza să mai judece sau, judecând, vor şti că totul e doar un joc, adică judecata nu are nici un fel de substanță. Cam ce fac eu acum. Emit multe judecăți, îmi dau cu presupusul, fac pe iluminatul. **Îmi joc rolul**.

Fără butoane nimeni nu te mai poate răni. Poate să spună orice. Poate să te facă porc, incultă, avar, animal, curvă, scârbă, impotent, nespălat, hoață, ticălos, orgolioasă, imbecil, idioată, handicapat, frigidă, trădător, încuiată, sadic, hipersensibilă, neruşinată, intolerant, pervers, nevrotică, parşiv, ratat, etc. asculți şi te amuzi. "Doar atât? Nu mai găseşti nimic în neregulă?" Am explicat într-o carte anterioară ("Umbra. Polul întunecat al sufletului") cum ajungi să-ți păstrezi seninătatea şi buna dispoziție în fața a astfel de evaluări. Nu mai revin.

Te invit să visezi. Să trăieşti fără butoane, adică fără condiționări, fără reacții programate şi predictibile. Cineva te înjură şi tu râzi. Pare ireal. Să-ți prezint o variantă intermediară. Cineva te înjură azi şi tu te înfurii. Ți-a apăsat butonul. Te trimite într-un anumit orificiu al mamei tale. A doua zi te înjură iarăşi. Iarăşi te înfurii. Începi să lucrezi la buton. A treia zi, aceeaşi persoană sau o alta te înjură din nou. Nu te mai înfurii. Te întristezi. Îți pare rău pentru acel om care încearcă să-ți comunice ceva, dar nu dispune de mijloace intelectuale suficiente. A patra zi eşti din nou înjurat. Nu te mai întristezi. Eşti uimit. Parcă ai avea în față un robot, care a învățat doar câteva texte. A cincea

zi. Nici furios, nici trist, nici uimit. Aproape că nu observi. Îți vezi de treaba ta. Celălalt își iese din minți. La așa ceva chiar nu se aștepta. Pupilele s-au mărit, tremură, pare gata-gata să explodeze. Acum ești pur și simplu fascinat. N-ai mai văzut așa ceva. Te îndepărtezi puțin, să nu te atingă schijele exploziei.

Fără butoane? Pare un obiectiv intangibil. Cu mai puține butoane? E mai accesibil? Înțeleg că nu vrei să renunți chiar la toate iluziile. O.K., la câteva. Cum? Nu te mai lua așa de tare în serios. Examinează-ți credințele și așteptările. Te aștepți să fii apreciat, admirat, să ți se ridice un monument? Cu ce scop? La ce îți servesc toate astea? Ele nu te fac mai bun sau mai valoros decât ești. Poți crede că ești valoros dacă primești un astfel de feedback, însă aceasta nu e decât o credință. **Un gând.** Tu nu ești un gând! Tu ești ceva ce face posibil gândul. Observă că nu spun gânditorul, deoarece Sinele transcende mintea.

Tu nu ești o etichetă, o credință, o imagine, oricât de strălucitoare: frumos, inteligent, altruist, moral, drept. În primul rând pentru că aceste atribute nu există fără opusele lor. Ziua nu există fără noapte, cerul nu există fără pământ. Dacă prima calitate din pereche e foarte vizibilă, a doua cu siguranță este exilată

în inconştient. Nu aşteaptă decât un context favorabil pentru a se manifesta. În al doilea rând, pentru că **întregul** este mai mult decât suma părţilor. Tu eşti **întregul**. Ele răsar din tine, se dezvoltă din tine, însă tu nu te reduci la ele. Perechile polare sunt expresii ale tale, dar aceste expresii, oricât de numeroase, **nu-ţi epuizează potenţialul**. Motivul e simplu: potenţialul tău nu are limite.

Te-am adus pe tărâmul misticii. Adică al misterului! De fapt, despre asta e vorba: tu eşti un mister nemărginit şi, în încercarea de a te cunoaşte, te identifici. Te conturezi doar pentru a spune, la un moment dat, **nu sunt aceasta** (vezi şi Advaita Vedanta, una din cele 6 şcoli ortodoxe ale filosofiei indiene, cu rădăcini în textele vedice, mai ales în Upanişade).

Identificarea este o etapă necesară în procesul de autorevelare a Sinelui. Problema nu e că te-ai identificat. Problema este că ai rămas aşa. Filmul acesta are 2 episoade. Identificarea este doar primul. Al doilea este dez-identificarea. În primul uiţi cine eşti, în al doilea îţi aminteşti. În primul visezi, în al doilea te trezeşti. În primul ai butoane, în al doilea nu. Pe care îl preferi?

FERICIREA

Acum o să-ți spun ce este **fericirea**. Fericirea este așa: **conștiență, iubire, libertate, Dumnezeu, Sinele**. Te-am lămurit? Nu prea? Înseamnă că ești cu adevărat un cititor inteligent. Fericirea nu este un cuvânt. De fapt, nimic nu este un cuvânt, cu excepția cuvântului însuși.

Fericirea este ceea ce simți atunci când ești în contact cu **realitatea**. Cu toate acestea, nu este o emoție. Nu este extaz, euforie, fior de cine știe ce intensitate. Fericirea este chiar natura ta, pe care o experimentezi fără efort atunci când, ai ghicit, **nu te identifici.**

Nu ai nevoie de nimeni și de nimic pentru a fi fericit. Tu ești deja fericit, doar că nu știi asta. Și de ce nu o simți? Pentru că, în loc să fii conectat la ceea ce ești, te concentrezi pe ceea ce **nu ești**.

Crezi că ești un corp. Corpul are o mulțime de nevoi. Când nu-i e foame, îi e sete, când n-are nevoie de apă vrea să doarmă, când nu îi e somn are chef de sex. Nu mai vorbesc de faptul că

dorește o anumită mâncare, un anumit ceai, un anumit bărbat sau o anumită femeie. Corpul! Aproape veșnic nemulțumit. Imaginează-ți ce eliberare ar fi să observi nevoile corpului drept ceea ce sunt: nevoi ale corpului și nu **ale tale**! E ca atunci când realizezi că mașina ta are nevoie de benzină, dar tu nu ai nevoie de benzină. Poți să bei, într-adevăr, însă nu cred că o să te simți prea bine.

Te identifici cu o structură psihomentală, crezi că ai o anumită personalitate. Altă belea! Ai nevoie să fii respectat, valorizat, apreciat, să aparții, să fii iubit, protejat, ajutat, etc. Față de complexitatea nevoilor psihologice, nevoile corpului sunt chiar simple. Te rog, mai fă un efort de discriminare: acestea sunt nevoi ale sufletului (psihicului), dar nu **ale tale**! Tu nu ești sufletul, după cum nu ești nici corpul. Te manifești prin ele, le faci **să vibreze**, dar nu te identifici cu ele. **Cine ești tu** nu pot să-ți spun nici eu, nici altcineva. Nici chiar tu nu poți să-ți spui, deoarece cuvintele nu te pot cuprinde. Cum spunea frumos cineva, tot ce poți să știi despre Dumnezeu este că **nu știi** nimic despre el.

Nu am nici o jenă în a afirma că **tu ești Dumnezeu** sau că **tu ești Sinele**. Te ajută în vreun fel? Natura ta este fericirea, fericirea

continuă şi necondiționată, pe care o poți simți de fiecare dată când **nu te mai identifici**.

În funcție de gradul tău de condiționare, şmecheria aceasta, **nonidentificarea**, o să-ți reuşească mai repede sau mai încet, în viitoarele zile sau în următorul milion de ani. Nu te îngrijora. Până la urmă se va întâmpla. În special **dacă vei suferi destul**, vei fi mai disponibil să examinezi cu luciditate viziunea "normală" asupra lumii, după care te-ai ghidat, împreună cu toți semenii tăi întru nefericire.

În jargonul ostenelilor lingvistice din zona spiritualității, accesul la fericire este permis de ceea ce a primit numele de **iluminare** sau **trezire spirituală**. Din ce anume să te trezeşti? Din somn. Din vis. Nu e suficient să te ciupeşti de obraz. Ciupitura face parte din vis. A dormi sau a visa sunt echivalentele lui **a fi identificat**, adică a fi prins în țesătura iluzorie a lumii, a fi captivat de propria ta **putere magică**, cea care face lucrurile să pară ceea ce nu sunt.

Crezi că ai nevoie de cineva pentru a fi fericit? Te înşeli. Tot ce ai nevoie este **să renunți la această iluzie**. Este ca şi cum ai crede că poți vopsi cerul în albastru. Crezi că eşti o anume persoană care are nevoie de o altă persoană. Această altă persoană te va iubi şi tu vei fi fericit. Pentru o vreme e posibil, într-adevăr, să

ai un anumit gen de fericire. Universul se adaptează nevoii tale. Însă numai pentru o vreme. De ce? Pentru că realitatea e curgătoare, e vie, se schimbă, se înnoieşte. Cel care te iubea moare sau te părăseşte sau se închide în sine. Rezultatul? Devii nefericită. Suferi. Ai fost cu adevărat fericită? Nu ai fost. Fericirea autentică nu ţi-o dă nimeni. Izvorăşte din tine însăţi. Curge prin interiorul tău şi, dacă eşti fată deşteaptă, înveţi să o exprimi în afara ta. Fericirea pe care o împărtăşeşti se numeşte **iubire**. Tu o oferi fără condiţii, tot aşa cum un copac îşi oferă fructele. Acesta cred că e felul în care Dumnezeu iubeşte oamenii şi acesta e felul în care cred că oamenii, accesându-şi propria natură divină, se pot iubi între ei.

Credinţa că cineva te poate face fericită provine din ignoranţă. Nu ştii cine eşti. Crezi că eşti Eul. Crezi că eşti separat de Întreg. Această separare e trăită ca **frică**. Şi atunci ce faci? **Te ataşezi** de cineva. Cauţi şi uneori găseşti pe cineva alături de care să te simţi fericită. Este doar o iluzie. Fericirea ta nu este completă. Într-o altă parte a fiinţei tale **te temi** să nu-l pierzi pe acel cineva. Pe lumea aceasta nu există garanţii (şi nici pe lumea cealaltă). Faptul că ţi-a jurat iubire veşnică nu este o asigurare. Există o probabilitate, oricât de mică, să se întâmple ceva

şi tu, cel puţin la nivel inconştient, ştii foarte bine asta.

Prin urmare, ceea ce tu experimentezi este o combinaţie de **fericire** şi **teamă**. Nu te mai amăgi. Este ca şi cum ai crede că bei lapte pur când, de fapt, bei lapte amestecat cu apă. Vestea cea bună este că laptele pur există, înăuntrul tău. Sper să nu înţelegi de aici că te-am făcut "vacă". Şi dacă înţelegi asta, fă-mă şi tu "bou" şi scorul va fi 1-1.

În ce priveşte ataşamentul, mai există o problemă. Ataşamentul limitează capacitatea de a iubi. Dacă tu te centrezi pe o persoană, alţi oameni nu vor beneficia de iubirea ta. Principiul reciprocităţii, îl mai ştii? "Vreau ca tu să mă iubeşti doar pe mine, tot aşa cum eu te iubesc doar pe tine." Cât devotament, câtă fidelitate, ce relaţie înălţătoare!

Îţi prezint acelaşi principiu, în altă perspectivă: "Vreau să îţi blochezi iubirea faţă de alte persoane şi să mi-o oferi exclusiv. Aşa voi face şi eu". Iată în ce constă relaţia: îţi inviţi partenerul să devină o persoană blocată, după chipul şi asemănarea ta. Ataşamentul blochează curgerea spontană a iubirii şi în alte direcţii, către alţi oameni. Este ca şi cum, mergând la un meci de fotbal, ai urmări un singur jucător din cei 22. Chiar şi atunci când antrenorul l-a scos

din teren şi stă pe banca de rezerve, în loc să te uiţi la meci şi să te bucuri de spectacol, te uiţi la favoritul tău cum se scobeşte în nas. Ataşamentul te închide într-o lume care în cele din urmă devine plictisitoare, în ciuda eforturilor tale de a te convinge de contrariu.

În sfârşit, într-o relaţie clădită pe ataşament şi nu pe libertate, iubirea nu poate fi autentică. Nu poţi iubi un om dacă ai nevoie de el. Imediat în spatele iubirii tale stau manipularea, constrângerea subtilă, culpabilizarea – instrumente necesare în lupta cu propria ta teamă de a nu-l pierde pe cel care îţi împlineşte nevoia.

A te ataşa înseamnă **a te agăţa de**, iar asta arată desluşit faptul că **nu ai încredere** în realitatea mai largă, cea care te cuprinde pe tine şi îl cuprinde şi pe partenerul tău. Ataşamentul este urmarea firească a identificării cu Eul, iar Eul este o **formă de control**. A avea încredere în curgerea armonioasă a **realităţii**, a te oferi necunoscutului cu inima deschisă şi fără teamă, înseamnă a renunţa la control, adică la Eu. Aceasta cred că este iubirea în sensul ei cel mai înalt, **o încredere completă şi conştientă** în ceea ce te depăşeşte şi în acelaşi timp se naşte din tine, infinitul proces de echilibrare a lumii pe care îl conţii şi care te conţine.

Îmi vei spune că, dacă un obiect de ataşament dispare, poţi oricând căuta altul. Aşa este. Dar ţi se pare că asta rezolvă problema sau o prelungeşte? Astăzi te cramponezi de o femeie, mâine de alta. În copilărie te agăţai de tatăl tău, acum te agăţi de iubitul tău. Atitudinea ta este aceeaşi. Fericirea ta pare a veni tot timpul din altă parte. Până când vei persista în acest tipar? N-ar fi mai frumos să poţi spune: "Mă bucur enorm să fiu cu tine. Eşti liber să pleci când doreşti şi de aceeaşi libertate dispun şi eu"?

Dacă tu alegi să pleci, doar pentru a reveni mai târziu sau definitiv, eu nu sufăr pentru că nu tu mă făceai fericit. Cu tine **împărtăşeam** fericirea. Eu eram deja fericit şi asta nu avea nici o legătură cu tine. Ce încântarea ar fi să poţi trăi astfel! Să **nu mai depinzi emoţional de nimeni**, să călătoreşti prin viaţă fără să te agăţi ca scaiul, să nu mai pretinzi nimănui să te facă fericit.

Este ca atunci când, în relaţia cu o altă persoană, parcă ai asculta un cântec fermecător. În relaţia cu altcineva, un alt cântec se trezeşte în inima ta. Şi dacă nu eşti în relaţie cu nimeni, **ceva continuă să cânte în tine**. Tu eşti un vast repertoriu. Înăuntrul tău există mii de cântece.

Marea problemă este că **nu eşti conştient**. Tu crezi că eşti gol şi că altcineva

creează cântecul în tine. Asta este iluzia. Asta este condiționarea. Nu ți-a spus sau nu te-a ajutat nimeni să descoperi ceea ce conții. Urechile tale sunt astupate. Nu auzi nimic **când eşti singur**. Ai dopuri.

Ce vrăjitorie uluitoare! Să conții toate cântecele şi să crezi că eşti gol. Nu este asta **ignoranță**? Greşeşte filosofia indiană când afirmă că rădăcina suferinței este **Avidya** (ignoranța)? Nu ignoranță în sensul că nu ai anumite cunoştințe, ci în sensul că îți ignori, adică **nu eşti conştient** de natura ta reală. Natura ta reală este **încântătoare**, este plină de cântece. Dar tu te-ai închis în Eu şi aştepți un trubadur.

Iată ce criteriu îți ofer: dacă nu poți fi fericit atunci când eşti singur, atunci nu vei fi fericit nici cu altcineva. Iar ca să te bucuri de tine, trebuie să te cunoşti. Adică să îți descoperi Sinele, să intri în contact cu el. Este ceea ce faci în fiecare noapte, doar că nu o faci conştient. În fiecare noapte, tu te retragi din ceea ce îți imaginezi că este lumea în Sinele tău. Şi nu iei pe nimeni cu tine! **Eşti singur!** Oricât de mult ai iubi pe cineva, oricât de mult ai ține la cineva, îi spui frumos "Noapte bună" şi te culci. Te-ai gândit vreodată la asta? În somnul profund, acolo unde nu mai există impresii senzoriale,

imagini, gânduri, tu eşti în fuziune cu Sinele. Însă această fuziune e realizată fără participarea conştiinţei. Ea este absolut necesară supravieţuirii corpului şi minţii. Deprivat de somn o iei razna!

Sinele alimentează cu energie corpul şi mintea. Acelaşi lucru poate fi făcut şi în stare de veghe. Sinele lucrează şi ziua. De fapt, lucrează nonstop. Bhagavad Gita spune: "Întreagă această lume este desfăşurată de mine; în mine stau toate fiinţele şi nu eu stau în ele" (9, 4). Şi mai departe: "Eu sunt la fel pentru toate fiinţele; pentru mine nu-i nimeni pe care să-l plac sau să-l urăsc." (9, 24).

În somnul profund, orice suferinţă, oricât de crâncenă, încetează. Ce dovadă mai bună cauţi? În somnul profund identificarea cu Eul încetează. Sinele rămâne în propria lui natură şi această natură nu conţine nici un miligram de suferinţă. Este doar **fericire**.

Într-o formulă surprinzătoare, a-ţi realiza Sinele (scopul tuturor metodologiilor spirituale) înseamnă a simţi când eşti treaz ceea ce simţi în somnul profund. Cum se face asta? Prin **înţelegere**. Poate vrei să-ţi petreci 15 ani din viaţă stând în Lotus. Poate vrei să bolboroseşti rugăciuni 20 de ani într-o mânăstire. Aceasta face parte din joc. Vei obţine

cu siguranță ceva, inclusiv puteri paranormale, însă **nimic din ceea ce e temporar nu merită a fi obținut**. Intuiția mea de om care a realizat că nu știe aproape nimic este asta: baza iluminării spirituale este înțelegerea că **nu ești separat**, că **nu există alții** decât dacă îți imaginezi asta, că întreaga existență este relațională, că ceea ce faci este totuna cu ceea ce ți se face și că evenimentele curg de la Sine, fără ca ele să i se întâmple cuiva sau să fie produse de cineva.

Maestrul în care crezi nu ești decât **tu** într-o altă formă, tu jucându-te de-a învățatul cu tine însuți. Cel pe care îl detești și pe care îl eviți ești de asemenea **tu**, în cea mai desăvârșită deghizare posibilă. Din acest spectacol te retragi periodic pentru a te odihni, după care o iei de la capăt, de pildă citind despre **fericire** într-o carte ce pare a fi scrisă de **altcineva**.

ILUMINAREA

Iată ce este iluminarea. Iluminarea este **trezire**. Este ca şi cum te-ai trezi dintr-un somn prelungit, în care ai visat tot felul de lucruri. Este ca şi cum ţi-ar cădea un văl de pe ochi, putând astfel să vezi, pentru prima oară, realitatea aşa cum este. Realitatea era şi înainte acolo, numai că o vedeai **distorsionat**.

Iluminarea nu este extaz. Ea poate fi însoţită de extaz, însă lucrul acesta nu este obligatoriu. Extazul este o stare a minţii care depinde de un anumit context. Extazul poate fi atins printr-o serie de tehnici, cele mai performante fiind cele de tip yoghin.

Însă iluminarea nu poate fi atinsă prin nici un fel de tehnică. Iluminarea nu poate fi "obţinută". Iluminarea este **o explozie în înţelegere**, este **revelaţie şi uimire**. Tehnicile spirituale sunt practicate de cineva şi conduc la rezultate trăite de cineva. Iluminarea este **înţelegerea că nu există cineva**!

Practica spirituală te purifică, într-adevăr, te face mai receptiv, dar nu garantează

iluminarea. Scopul ei mai înalt este **să te saturi de ea**. Acelaşi scop îl are şi suferinţa. În clipa în care ai suferit destul, în clipa în care te-ai săturat de interminabilul ciclu plăcere-durere în tine apare o dorinţă intensă de **altceva** care te va conduce la iluminare.

Aceasta este poziţia mea: iluminarea **apare spontan**, din interior. Unii spun că este o revărsare a Graţiei, dar acesta nu e decât un alt fel de a spune că nu ştiu cum se produce, de ce li se întâmplă unora şi nu altora. E un fenomen similar cu trezirea din fiecare dimineaţă: îţi dai seama că eşti treaz, dar nu ştii cum ai făcut să te trezeşti. Tu nu stai undeva în somn, hotărând să te trezeşti în următoarele 15 secunde. Te trezeşti **pur şi simplu.** Iluminarea are acest caracter **spontan**, adică este ceva ce se întâmplă fără participarea voinţei tale, de la Sine. Reţine acest "de la Sine". Pentru că iluminarea este un fel de decizie a Sinelui. Tu poţi să depui un efort spiritual considerabil. Dacă Sinele "nu vrea", nu te vei trezi. Pari a fi la cheremul Sinelui (Dumnezeu, în altă variantă). Eşti şi nu eşti. Paradox? Desigur. Tu pari a depinde de ceva exterior, Sinele şi în acelaşi timp nu depinzi, deoarece **tu eşti Sinele**. Este ca şi cum ai fi un copilaş care încearcă din răsputeri să se ridice în picioare. La un moment dat părintele intervine

şi îl ajută să stea, chiar să facă primii paşi. Aceasta este iluminarea. Tu eşti şi copilul şi părintele. Prin urmare, iluminarea e un soi de **unificare**. Copilul şi părintele devin unul, Eul şi Sinele devin unul. "Eu şi Tatăl Meu una suntem" spune Iisus. Iar în Ioan 14, 10: "Nu crezi că Eu sunt în Tatăl şi Tatăl este în Mine? Cuvintele pe care vi le spun Eu nu le spun de la Mine, ci Tatăl care locuieşte în Mine, El face aceste lucrări ale Lui!". Dacă ai fost supus condiţionării religioase, vei înţelege altfel aceste declaraţii. Adică greşit! Tot aşa cum contemporanii lui Iisus, supuşi unui alt tip de condiţionare religioasă, le-au înţeles eronat. Având de partea lor puterea şi numărul (vezi episodul cu Baraba – Luca 23, 18), l-au "aranjat" pe acel om minunat, care nu făcea decât să mărturisească adevărul.

Metodologiile spirituale sunt ca o lanternă care ţi se oferă în timp ce eşti într-o peşteră întunecată, rece şi plină de lilieci. Cu ajutorul ei vei reuşi, eventual (dacă nu i se termină bateria) să ieşi la lumină, unde este ceva mai bine. Dar asta nu e iluminare. Lanterna nu e mai importantă decât propria ta vedere. Iluminarea înseamnă să înţelegi **cine eşti tu**, văzătorul.

Practica spirituală, sadhana în terminologia hindusă, poate deveni ea însăşi un

obstacol, adâncindu-te în identificarea cu Eul. Doar că nu mai este un Eu grosier, primitiv, ci unul rafinat, purificat. Acesta e faimosul joc "Eu sunt mai bun decât tine", în varianta "spirituală". Dacă eşti în acest punct, între două meditații sau predici, întreabă-te, te rog, de unde îți vine energia pentru practica spirituală. Apoi du-te în acel punct, în acea Sursă şi vei avea, te asigur, unele surprize.

Într-un alt sens, iluminarea spirituală nu poate fi obținută deoarece ea **deja există**. Tu eşti deja iluminat însă pretinzi contrariul. De aceea unii spun că viața este un joc al lui Dumnezeu (al Sinelui). Sinele se leagă la ochi (metafora vălului din filosofia indiană) şi începe să se caute prin Creație. El pare a fi ignorant. "Decade" din condiția sa divină, de dragul jocului. Dacă ai fi în locul lui, nu ai face la fel? Dacă ai şti că **nu ți se poate întâmpla nimic**, deoarece **totul este un joc**, nu ai participa? Într-un film par să existe torturi, crime, suferințe groaznice, însă **actorii nu pățesc nimic**. Uneori sunt chiar foarte bine plătiți!

Deoarece nu poate fi pierdută, iluminare nu poate fi nici câştigată. Poți doar să te prefaci că nu ai atins-o, situație în care nu pot decât să-ți respect opțiunea. Când îmi spui că practici yoga, zen sau rugăciunea inimii de 10 ani şi încă nu ai

atins iluminarea, eu ştiu că **tu te joci**. Suferința ta nu este reală. Este ca şi cum ne-am afla amândoi pe vârful unui munte şi tu îmi spui că nu vezi nimic. E normal să nu vezi nimic deoarece **ții ochii închişi**. Nu ți-ai pierdut vederea. Pretinzi că ai pierdut-o, însă pe mine, cel puțin, nu mă mai poți păcăli.

Ideea că iluminarea este ceva **atât de simplu**, ca actul de a deschide ochii, poate părea pentru unii complet neatrăgătoare. Pentru a atinge acest vârf al conştiinței e nevoie de multă muncă, de străduințe, poate chiar de înfruntat chinuri groaznice. Ce crud trebuie să fie Dumnezeu dacă a creat lumea (şi oamenii) în acest fel! Acestea nu sunt decât strategii ale Eului. Pentru a supraviețui, Eul e în stare să facă orice, inclusiv să caute iluminarea. E ca şi cum ai căuta prin tot oraşul un lănțişor pe care îl ai tot timpul la gât. Nu-l vei găsi niciodată şi vei avea tot timpul o ocupație. "Dacă o vei căuta, o vei pierde", spun taoiştii. Iată şi un citat mai lung, ca să te impresionez:

"Nu-l poți apuca
Dar nu-l poți pierde
Neputând să-l obții, îl obții.
Când taci, el vorbeşte.
Când tu vorbeşti, el tace."
(Zhendao Ge)

Budismul privilegiază un tip special de inteligență, **"prajna", inteligența intuitivă**, în cercetarea spirituală. Aceasta nu e nici inteligența academică, nici inteligența logico-matematică, nici alt tip de inteligență măsurat de testele clasice. Este pur şi simplu **inteligența spontană** a organismului, care te conduce natural la intuirea realității **dacă nu o blochezi.** Altfel spus, dacă un copil nu ar fi intens condiționat să creadă că lumea este într-un anume fel şi că el este o persoană particulară, ar deveni gradat conştient de propria lui stare naturală, pe care noi o numim, atât de prețios, "iluminare". Sunt sigur că Iisus avea în vedere acest adevăr, în acelaşi timp psihologic şi social, când a spus: "Adevărat vă spun că, dacă nu vă veți întoarce la Dumnezeu şi nu vă veți face **ca nişte copilaşi**, cu nici un chip nu veți intra în Împărăția Cerurilor" (Matei 18, 3)

Prins într-o multitudine de condiționări, copilul îşi pierde prospețimea percepției şi începe să vadă lumea, inclusiv pe el însuşi, **aşa cum nu este**. Aceasta este faimoasa **iluzie**, despre care vorbesc atâtea texte spirituale. Este credința într-o lume a entităților, a acțiunilor produse de agenți individuali şi a evenimentelor separate.

Greşit, greşit, greşit. Lumea (creaţia) este **un întreg în mişcare**. În el toate părţile sunt legate. Lumea este o **vastă reţea de interconexiuni**, majoritatea dintre ele invizibile. Nu există un Creator în afara lumii, care să o oprească din când în când, pentru a o repara. Dansatorul (Shiva) şi dansul cosmic sunt una, într-o inspirată metaforă din mistica indiană. Tu eşti separat de dansul tău atunci când dansezi la o petrecere sau într-o discotecă? În nici un caz. Dansul este creat de tine, dar nu aşa cum e creată o sculptură. Izvorăşte din tine. În acelaşi fel, **existenţa/viaţa/Sinele** se naşte şi se dezvoltă **din ea însăşi**. Totul este **un proces de necuprins** cu mintea, deoarece mintea este o parte infinitezimală a Întregului.

Nu există nimic separat de acest Întreg, de această **totalitate**, care nu numai că epuizează spaţiul şi timpul, dar le şi creează. A crede că există ceva separat este o iluzie şi acesta e sensul în care **Eul este o ficţiune**. Eul nu există ca entitate separată. Este **o convenţie**, tot aşa cum bancnota de 1 milion este o convenţie. Dacă ţi-e foame şi o mănânci, o să faci indigestie.

Nu există separare, cam asta repetă, la unison, misticii, iluminaţii, eliberaţii din toate timpurile. A crede contrariul este începutul unei serii de **acţiuni lipsite de sens** care conduc,

inevitabil, la suferință. Când suferința începe să devină insuportabilă, când începi să te saturi de cercurile vicioase în care te învârți (satisfacție – frustrare – satisfacție – frustrare), începi să cauți **o altă perspectivă asupra vieții**.

Iluminarea este **tranziția** de la perspectiva duală la **perspectiva nonduală** asupra vieții. Realitatea nu se schimbă. **Percepția ta** se schimbă. **Credințele tale** se schimbă. Tu te schimbi și o să-ți spun și în ce fel. **Tu mori**! Vorbesc serios. Eul dispare. În același timp, renaști. Sinele apare. Mori pentru a renaște. Îți amintești Ioan 3, 3: "Adevărat, adevărat îți spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea Împărăția Cerurilor"? Iisus îi spunea acestea lui Nicodim, un mare învățat al vremii. Nicodim e mirat și îi pune o întrebare prostească: "Cum se poate naște un om bătrân? Poate el să intre a doua oară în pântecele maicii sale și să se nască?" (Ioan 3, 4)

Iată ce înseamnă să te identifici cu corpul. Îi sunt recunoscător lui Nicodim pentru acest exemplu. Iluminarea este **înțelegerea spontană** că nu ești nici corp, nici minte (suflet, psihic). Este **una** cu tot ceea ce există, adică **tu ești peste tot**. oriunde te-ai uita, te vezi pe tine însuți. Nu mai există distincții, **dar există**

diferenţieri. Iată ce înseamnă cu adevărat abolirea vizunii separatoare.

Altfel, într-o lume a nonseparativităţii, a crede că eşti acest corp sau această minte, când de fapt **eşti Întregul**, este ca şi cum, în starea ta actuală, ai crede că nu eşti acest organism, ci doar stomacul. Prin urmare, tot ceea ce te interesează este să te îndopi şi nu te interesează deloc soarta altor organe deoarece ele nu sunt ale tale (nu eşti tu). Puţin îţi pasă dacă o anumită mâncare face rău ficatului sau rinichilor. E problema lor!

Perspectiva **unificată** sau **nonduală** asupra vieţii (Advaita în filosofia hindusă) trezeşte natural un fel de **iubire** sau **grijă**. Devii preocupat de echilibrul sau armonia întregului. Aceasta nu înseamnă că îţi vei reprima agresivitatea, ci că o vei folosi cu inteligenţă. Dacă un comando de 3 ţânţari mă împiedică acum să scriu, îi voi extermina prompt, pentru a-ţi putea comunica în continuare aceste idei cel puţin stranii, dacă nu eşti un obişnuit al învăţăturilor spirituale.

Revenind la paralela cu copiii, te informez că o parte din **atributele minunate** ale copilăriei se regăsesc în condiţia omului iluminat. Cea mai intensă, pentru mine, este **starea de mirare** în raport cu ceea ce există. În

anumite momente, o frunză căzând din copac, un câine care dă vesel din coadă sau răspunsul stupid al unei studente mă uimesc peste măsură, ca şi cum aceste lucruri ar fi cu totul neverosimile şi, cu toate acestea, reale.

Din acelaşi registru rețin capacitatea de a fi aici şi acum, spontaneitatea emoțională, puterea de a vedea realitatea cu ochi proaspeți şi capacitatea de a fi încântat. Din păcate, programarea socială de care vorbeam blochează, puțin câte puțin, aceste **disponibilități**, astfel încât ceea ce ne-am obişnuit să numim oameni maturi, pragmatici sau realişti devin standardul pentru o viață superficială şi lipsită de haz. Dacă mai poți fi încântat de frumusețea lumii şi te mai poți **minuna** de un balcon plin de flori pe care îl vezi aproape zilnic, trebuie să fii o persoană aproape iluminată. Spun aproape, deoarece criteriul esențial, în opinia mea, este **absența identificării**.

În cazul în care te atrage această stare de conştiență şi vrei totuşi să faci ceva pentru a o experimenta, te invit **să te observi cu detaşare**. Priveşte la tine ca la altcineva, aşa cum eu mă uit la Adrian Nuță, care mâzgăleşte ceva pe o foaie de hârtie. Observă-te continuu, fără nici o evaluare. Nu te amesteci, nu interferezi cu ceea ce simți sau gândeşti. Studiază-te atent, fără

discontinuități. Dacă începe să te irite însăşi autoobservarea, observă şi asta. Nu te identifica, acesta e cuvântul de ordine. Eşti conştient că există iritare, dar tu nu eşti iritare. Tu observi iritarea! Poate ai început să te plictiseşti. Observă plictiseala!

Experiența curge prin tine şi tu, simultan, **o trăieşti şi o observi**. Aceasta este **meditația**, având ca obiect cea mai interesantă persoană din lume: tu însuți. La un moment dat **observarea devine înțelegere**. Poate să dureze o viață sau câteva minute Nu ştiu. Înțelegerea apare. Înțelegi că **nu ai fost, nu eşti şi nu vei fi niciodată o persoană anume**. Înțelegi că ai fost fascinat de o imagine. Acum eu îți spun asta şi tu, cel mai probabil, înțelegi la nivel intelectual. Să vezi cum e când vei înțelege, ca să zic aşa, cu toate oasele tale. N-ar fi de mirare să râzi cu lacrimi.

Câtă energie ai investit în această imagine, câtă suferință a însoțit credința că eşti o entitate. Ce uşurare să înțelegi că eşti, într-un fel, **gol**, transparent, fără limite.

Cine te mai poate răni? Apa nu poate fi tăiată cu cuțitul. Aerul nu poate fi lovit cu pumnul. Cineva îți spune că eşti frumoasă. Cea care credeai că eşti este măgulită. Tu observi asta. Altcineva spune că, în realitate, eşti o scorpie (adică ai 3 planete disonante în Scorpion). Eşti afectată la un nivel, liniştită la

altul. Dacă nivelurile n-au fuzionat, poţi răspunde cu calm: "Ei bine, la ce te aşteptai de la un adevărat Scorpion cu Pluton pe Ascendent?"

Îţi aminteşti capitolul precedent? Ai dezactivat butoanele. Celălalt te jigneşte, te umileşte, te scuipă şi tu poţi zâmbi. Nu-ţi surâde genul acesta de libertate? E posibil, e chiar la îndemâna ta. Aşa eşti tu în mod natural, împăcată şi fericită, când **nu îţi imaginezi că eşti altfel**.

Nu te mai chinui să obţii aprobarea, simpatia, medaliile sociale. Te poţi face de râs, îţi dai voie să fii ridicol şi eşti primul care se amuză. Unde s-a dus puterea imensă pe care ceilalţi o aveau asupra ta? Le-ai retras-o. Puterea pe care ei o aveau era puterea pe care tu le-o dăduseşi. Ai reechilibrat situaţia. Fiecare cu puterea lui!

Eşti fericit să fii aşa cum eşti. Chel, sărac, rubicondă, slabă, vulnerabilă, nătâng, handicapată, fără facultate, fără master, de condiţie socială modestă, fără vile în Băneasa, bâlbâit, nu prea sociabilă, etc. Tu eşti şi nu eşti aşa. Aceste caracteristici există, evident, dar **nu te definesc**. Neavând limite, tu eşti sau poţi fi în toate felurile, ceea ce este echivalent cu a spune că eşti **vid** sau **nedeterminat**.

Lao Zi spune: "Există ceva înaintea cerului şi pământului. Cât calm! Cât gol! Stă

singur, nu se schimbă, se manifestă pretutindeni. Poate fi considerat izvorul pentru orice există. Nu-i cunosc numele aşa că îl voi numi Tao.".

Eşti de neatins. Toată vulnerabilitatea ta a rămas undeva la periferie. Prestigiul social, succesul, respectul comunităţii sau grupului de apartenenţă – forţa acestor manipulări s-a evaporat. Deoarece nu te mai identifici cu o imagine, nu mai ai **nici o etichetă de apărat**. Poţi măcar să visezi la asta?

Cineva te priveşte dispreţuitor dintr-un Jeep şi tu îi faci cu mâna din Trabant. Ziarele spun că eşti un pervers sexual şi tu inviţi jurnaliştii la o cană cu ceai. Familia crede că ai căzut sub influenţa nefastă a anturajului şi tu îi împrumuţi să-şi pună termopane.

Pe partea cealaltă, dacă nu îţi mai iroseşti energia încercând să aperi etichetele, o poţi investi cu adevărat în ceva **creator** sau **valoros**. Câinii latră, caravana trece. Sau, conform Luca 6, 44: "Căci orice pom se cunoaşte după roadele lui. Nu se strâng smochine din spini, nici nu se culeg struguri din mărăcini".

Ceea ce cred ceilalţi despre tine este în totalitate problema lor. Ei nu se raportează la tine, ci la **imaginea pe care o au despre tine**, iar tu ai înţeles pentru totdeauna **că nu eşti o**

imagine. Ei sunt responsabili pentru felul cum te percep. Te resping pentru **ceea ce cred că eşti,** tot aşa cum te ridică în slăvi. Vei încerca să trăieşti la înălţimea aşteptărilor sau te vei strădui să-ţi îmbunătăţeşti imaginea? Nu. Ai lucruri mai bune de făcut.

Psihologic vorbind, una din binefacerile iluminării este că nu mai depinzi emoţional de nimeni. Nimeni nu te mai poate face fericit deoarece tu eşti deja fericit. Ce libertate extraordinară e asta! Să le dai drumul din strânsoare oamenilor pe care îi iubeşti. Mai mult decât atât. Să îi ajuţi să devină mai liberi, să-i sprijini să evolueze fără să te lipeşti de ei, să îi fixezi sau să le smulgi promisiunea că vor rămâne cu tine.

Experimentează pentru o zi cum e să trăieşti fără aşteptări. Ţi-ar plăcea ca fiul tău să te iubească. Dar el nu te iubeşte. O iubeşte doar pe soţia ta (mama lui). Iată ceva cu care poţi trăi liniştit, o realitate la care te poţi adapta. Nu te aştepţi ca fiul tău să te iubească în virtutea faptului că îi eşti tată. Natura umană este atât de surprinzătoare. Tu ai grijă de el pentru că simţi această nevoie, dar el nu e obligat să răspundă similar. O să te bucuri dacă o va face vreodată. Până atunci, te bucuri să îţi exprimi propria iubire fără să aştepţi nimic în schimb.

Eşti femeie. Îţi place un anumit bărbat. Îi oferi afecţiunea ta, îl sprijini în proiectele sale. Dar nu ai aşteptări. Te-ai bucura să vină şi el în întâmpinarea ta, să îţi împărtăşească sentimentele. Dar el nu face asta. Iar tu nu suferi. E de necrezut, nu-i aşa? Nu suferi pentru că eşti focalizată pe **ceea ce dăruieşti** şi nu pe ceea ce **nu primeşti**. Aceasta nu este negare. Tu cultivi această relaţie nu pentru **a primi**, ci pentru **a oferi**. Este ca atunci când te trezeşti fericită într-o dimineaţă şi îi zâmbeşti unui necunoscut în drum spre birou. Nu te aştepţi ca el să-ţi întoarcă zâmbetul. Bucuria ta a fost să oferi.

Fericirea pe care eu o asociez cu starea de iluminare este fără început, fără cauză. Ea exista acolo din totdeauna, însă doar acum ai binevoit să o guşti. Şi pentru a înţelege în ce fel nu presupune un Eu, evocă o activitate pe care o realizezi cu foarte multă plăcere. Ce se întâmplă atunci? **Uiţi de tine**. Nu ştii când trece timpul. Dacă te durea ceva înainte de a începe respectiva activitate, pe parcursul derulării ei nu mai simţi durerea. Sper că în viaţa ta există **măcar o activitate** de acest tip! Altfel e mare pocinogul.

Şi acum puţină reversibilitate. Ce se întâmplă când suferi? Eşti foarte conştient de tine, de corpul tău sau de sufletul tău. Dacă te doare spatele eşti mai mult decât conştient de

spate. Parcă nu ar mai exista decât spatele Eşti contractat. Aceasta este identificarea cu Eul. Eul este o contracţie a conştienţei. Şi Sinele, ce-ar putea fi? **O expansiune, o dilatare**. Uiţi de tine, adică îţi depăşeşti cu mult limitele. Îţi aminteşti cu durere de tine, adică te simţi prins în menghina limitelor (durerea de spate, de măsea, de cap, etc.).

A trăi neidentificat conduce în mod natural la extensia conştienţei. Nu trebuie să-ţi reţii suflarea 10 minute în retenţie pe plin, nu trebuie să faci 3 cruci de fiecare dată când treci pe lângă o biserică. Doar **înţelegere, atenţie, conştientizare**.

Să repetăm poezia? Iluminarea e uşoară. Nu presupune nici un fel de efort, deoarece ea se află deja înăuntrul tău. Este dreptul tău de la naştere. E un fel de a vorbi, deoarece tu nu te-ai născut, de fapt, niciodată. Eu obişnuiesc să-mi închid telefonul mobil de ziua mea. E un fel original pentru mine, sucit pentru alţii, de a-mi afirma **non-naşterea**. De ce să fiu felicitat dacă nu m-am născut? Corpul s-a născut, aşa că el ar trebui să primească felicitările.

Iluminarea e ceva ce ai avut din totdeauna. Prin urmare, ea nu se obţine, nu se achiziţionează, nu se cumpără, nu se decernează ca premiu. **Se acceptă**. Este ca atunci când eşti

un om de ştiinţă genial şi ţi se oferă premiul Nobel pentru imensele tale contribuţii. Îl accepţi sau nu, depinde ce valuri vrei să faci. Însă nu premiul Nobel te face un mare om de ştiinţă. Tu erai deja, înainte de a-l primi.

A accepta iluminarea nu este nimic altceva decât a schimba focalizarea conştiinţei. De la **ceea ce nu eşti** la **ceea ce eşti**. Durează o secundă. Dacă te-a captivat filmul creaţiei, durează mai mult. Milioane de ani. Te crezi unul din personaje. Te-ai ataşat de o idee falsă. Ai fost fermecat de iluzia cosmică.

La un moment dat te saturi de film. Începi să-ţi doreşti **altceva**, mai întâi difuz, apoi tot mai intens. Unii numesc asta **aspiraţie spirituală**. Ea nu poate fi creată artificial. Am mari reţineri faţă de propovăduitorii lui Dumnezeu, care îşi ceartă semenii pentru dorinţele lor lumeşti. Am fost şi eu unul din aceştia. Aspiraţia se naşte **spontan**.

Aspiraţia ta atrage, la un alt moment, pe altcineva, numit în Orient **Maestru**. Acest altcineva nu e decât Sinele tău, care îţi vorbeşte pe limba ta. Nu te lăsa înşelat de aparenţe. Dacă eşti hindus, nu e neapărat hindus. Poate fi budist. Dacă eşti creştin, nu e neapărat creştin. Poate părea un ateu. Indiferent cum o fi, mesajul lui ultim sună cam aşa: **Tu eşti acela. Nu există separare.**

Na, că ţi-am zis-o! de acum încolo nu mai ai scuze.

Viziunea nonseparativităţii nu face lumea să dispară ca prin farmec. Am întâlnit oameni care credeau că atunci când scapi de vraja iluziei cosmice, **maya,** lumea dispare şi apare un fel de chestie luminoasă, inefabilă. Nu lumea este aceea care dispare.

Eul dispare. Ce înseamnă asta? Înseamnă că încetezi a te imagina separat de Întreg, o fiinţă izolată care încearcă să supravieţuiască şi îşi dă cu părerea asupra vieţii. Ceea ce încetează nu sunt distincţiile, ci **divizarea**. Tu eşti conectat la mediul atotcuprinzător şi este o chestiune **pur convenţională** să afirmi că începi într-un loc şi te termini în altul. De fapt tu nu ai margini, nu începi de nicăieri şi nu te sfârşeşti undeva.

Sper să mă crezi, această realizare îţi oferă un sentiment de uşurare atât de viu încât ai literalmente senzaţia că pluteşti. Ceea ce îţi rămâne de făcut este să curgi cu acest curent, abandonându-te în cea mai deplină încredere inteligenţei sale înnăscute. Vor mai fi alegeri pe care le vei face, fiind însă perfect conştient că **nu există, de fapt, alegeri**. Sinele este un proces în desfăşurare, fără nici un fel de fisuri, care îşi

atinge scopul în fiecare moment. Asta e totuna cu a spune că Universul este un joc, afirmație care nu te poate înspăimânta, cum spuneam, decât dacă ți-ai pierdut simțul uimirii și lipsa de griji a copilăriei.

Iisus precizează: "Tocmai de aceea v-am spus că nimeni nu poate să vină la Mine dacă nu i-a fost dat de Tatăl Meu" (Ioan 6, 65). Ce vrei mai clar? Nu are rost să-ți faci griji. Nu ți-a fost dat acum. Îți va fi dat mâine. Cine este Tatăl? Este cealaltă parte din tine, pe care nu o poți îmbrățișa cu mintea ta limitată. Ce altceva poți să faci decât să te relaxezi?

Poate ai dificultăți în a accepta că tu ești mai mult decât crezi în clipa de față, că marginile tale nu sunt cunoscute și nu e exclus să fii infinit. Ți se întâmplă lucruri care nu îți convin și nu pricepi cum ai putea să-ți faci singur tot felul de necazuri.

Mai întâi, nu uita că te identifici. Eul se confruntă cu tot soiul de neplăceri, iar tu nu ești Eul. În al doilea rând, meditează puțin la bătăile inimii tale. Este ceva ce tu faci sau este ceva ce ți se întâmplă? Dacă tu faci inima să bată vreau să-ți spun că în același fel faci să se întâmple totul. Cum este acest fel? **Spontan.** Controlul este o iluzie îndrăgită de Eu. De fapt nu există

control decât în sens convențional. Ştiu că nu eşti de acord. Ai control asupra situației dacă în clipa asta decizi să închizi cartea asta care ți-a îmbârligat mintea. Şi chiar o închizi.

Deşi nu mai citeşti, eu îți vorbesc în continuare. Tu ai decis să închizi cartea. O.K. Dar cum ai ajuns la această decizie? Spontan! Tu nu ai luat decizia să decizi să închizi cartea. Dacă îmi spui asta, eu te voi întreba cum te-ai decis să decizi să iei decizia de a închide cartea. Regressus as infinitum, ar spune sora mea, fostă pasionată de limbi clasice.

Tu şi cu mine nu luăm, în ultimă instanță, nici o decizie. Totul se întâmplă spontan , precum respirația sau bătăile inimii, în acest organism uriaş care este Cosmosul. Cutremurele, inundațiile, vagoanele cu benzină care explodează prin gări – nimic nu are o cauză unică, definită, totul se produce cu colaborarea întregului Univers.

În mod paradoxal, când înțelegi intens asta, nu devii un deviant sau un anarhist. Mai degrabă **se întâmplă** (observă sublinierea) contrariul. Începi să ai grijă de ceea ce stă în puterea ta. Iubeşti Sinele oriunde îl recunoşti şi începi să-l recunoşti tot mai des.

Te pui de acord tot mai mult cu ritmul spontan al Universului şi în viaţa ta încep să se manifeste **înţelepciunea, iubirea, frumuseţea, conştienţa**, adică cele mai bune **aproximări ale Sinelui**.

În final, o anecdotă:

"O femeie a câştigat la "6 din 49" 1 milion de dolari. Soţul ei, iluminat, a întrebat-o cum a făcut.

- Am avut un vis în care cifra 7 mi-a apărut de 8 ori. Aşa că am înmulţit 7 cu 8, am obţinut 58 şi am cumpărat biletul cu numărul 58.
- Bine, bine, dar 7 ori 8 fac 56, nu 58.
- Ştii ceva? Oi fi tu iluminat, însă eu sunt cea care a câştigat la Loto."

Tipărit în România


Craiova, Str. Romul, bl. T1 - parter
Tel./fax: 0251 414 003; 0722 216 508
Mobil: 0722 216 509; 0741 205 715
e-mail: sitech@rdslink.ro

"Maestrul în care crezi nu ești decât **tu** într-o altă formă, **tu** jucându-te de-a învățatul cu tine însuți. Cel pe care îl detești și pe care îl eviți ești de asemenea **tu**, în cea mai desăvârșită deghizare posibilă. Din acest spectacol te retragi periodic pentru a te odihni, după care o iei de la capăt, de pildă citind despre **iluminare** într-o carte ce pare a fi scrisă de **altcineva**."

ADRIAN NUȚĂ este psihoterapeut de orientare experiențială, așteaptă întâlnirea cu un copil, pe nume Inia și produce uneori sincronicități, când viața riscă să devină plictisitoare. A publicat un număr excesiv de cărți, majoritatea epuizate din motive necunoscute.



ISBN 973-8383-24-2